

Paprika mit Polentafüllung

Vegetarisch » Paprika-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 100g Blattspinat
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL Olivenöl
- » 750ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 150g Polenta
- » 1/2 Zitrone(n)
- » 3 Ei(er)
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Dosentomaten
- » 75g ger. Greyerzer
- » 4 bunte Paprika

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Spinat auftauen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. 500ml Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Maisgrieß einrieseln lassen, unter Rühren aufkochen und einige Minuten ausquellen lassen. Zitronenschale, -saft und Eier einrühren, alles würzen.

2. Ofen auf 200°C vorheizen. Spinat ausdrücken, hacken. Spinat, 4EL Tomatenpüree und Käse getrennt unter je 1/3 der Polenta ziehen. Die Paprikaschoten abrausen, putzen, weiße Häutchen und Kerne entfernen. Jede Schote abwechselnd mit Spinat-, Käse- und Tomatenpolenta füllen.

3. Schoten in eine gefettete Form setzen. 250ml Brühe mit Tomaten verrühren, würzen, zufügen. Ca. 50min im Ofen garen. Anrichten, evtl. mit Pilzen, Petersilie garnieren.

Nährwerte: 480kcal/E19g/F24g/KH48g pro Portion

angelegt am: 18.11.2003

Rezept-Nr: 720

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke