

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Gefüllte Gemüse: Paprika mit Safranreis



| Menge     | Zutaten                           | Zubereitung  |
|-----------|-----------------------------------|--|
| 4 kleine  | Paprikaschoten,<br>rot und gelb   | Deckel abschneiden, entkernen, waschen,<br>umgedreht abtropfen lassen  |
| 200 g     | Basmati-Reis                      | im Sieb waschen, abtropfen lassen  |
| 2         | Schalotten                        | fein würfeln   |
| 1         | Knoblauchzehe                     | durchpressen   |
| 2         | Karotten                          | waschen, schälen, grob raspeln   |
| 1 El      | Öl                                | im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten,<br>Reis   |
| 1 Döschen | Safran                            | und  |
| 1 El      | Fünf-Gewürze-Pulver               | zugeben, unter Rühren mitdünsten;<br>Aufgießen:  |
| 350 ml    | Wasser                            | mit  |
| 2 Tl      | Brühe                             | verrührt, aufkochen lassen, auf kleinster Stufe<br>ca. 15 Min. ausquellen lassen<br>5 Min. vor Ende der Garzeit, Karottenraspel,                     |
| 50 g      | Mandelblättchen                   |  |
| 50 g      | Rosinen                           |  |
| 30 g      | gehackte Pistazien                | unterrühren  |
|           |                                   | <b>Backofen vorheizen: Heißluft 180 ° C</b><br>Auflaufform fetten  |
| 250 g     | Schmand                           | mit  |
| 1 Tl      | Paprika, edelsüß<br>Salz, Pfeffer | verrühren, abschmecken<br>Paprikaschoten mit Safranreis füllen,<br>Schmand auf den Reis geben<br>Schoten in die Auflaufform setzen, Deckel aufsetzen |
| 1/4 l     | Brühe                             | in die Form gießen, <b>ca.40 Min. Backen</b>   |
|           |                                   | <b><u>Garnitur:</u></b>  |
| 3 Stiele  | Minze-Blättchen                   | gehackt, zum Bestreuen   |