

Gefüllte Paprika (Gemistá)

Zutaten:

- 4 große Paprika (rot oder grün)
- 150g Rundkornreis (z.B. Risottoreis)
- 2 Tomaten (gerieben oder fein püriert)
- 2 geraspelte Karotten
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Dill
- 1 TL getrockneter Oregano
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Paprika vorbereiten:** Paprika waschen, den Deckel abschneiden und die Kerne sowie die weißen Häutchen entfernen. Deckel aufheben!
- 2. Füllung zubereiten:** In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, geraspelten Karotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann den Reis dazugeben und kurz mitrösten. Die geriebenen Tomaten, Oregano, Salz, Pfeffer und etwa 100 ml Wasser dazugeben. Auf kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat (er soll nicht ganz gar sein). Petersilie und Dill unterheben.
- 3. Paprika füllen:** Die aufgeschnittene Paprika mit Salz und Olivenöl beträufeln und mit der Reismischung befüllen (nicht zu voll – der Reis quillt noch). Deckel wieder aufsetzen.
- 4. Backen:** Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform setzen. Etwas Wasser oder Brühe in die Form gießen (ca. 1–2 cm hoch). Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 45–50 Minuten backen, bis die Paprika weich sind und leicht Farbe bekommen.
- 5. Servieren:** Am besten mit etwas frischem Brot oder einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

