

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

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

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



## Gefüllte Gemüse: Paprika mit Safranreis



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 kleine	Paprikaschoten, rot und gelb	Deckel abschneiden, entkernen, waschen, 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, Reis
1 Döschen	Safran	und
1 El	Fünf-Gewürze-Pulver	zugeben, unter Rühren mitdünsten; Aufgießen:
350 ml	Wasser	mit
2 Tl	Brühe	verrührt, aufkochen lassen, auf kleinster Stufe ca. 15 Min. ausquellen lassen 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> Auflaufform fetten
250 g	Schmand	mit
1 Tl	Paprika, edelsüß Salz, Pfeffer	verrühren, abschmecken Paprikaschoten mit Safranreis füllen, Schmand auf den Reis geben 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