

Paprikaschoten Vegetarisch

Rezept-Info:

Personenzahl:	2 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

100 g	Grünkernschrot	200 ml	Gemüsebrühe
4	Paprikaschoten	100 g	geraspelte Möhren
100 g	Mais	2 El.	gewürfelte Paprika
2	Zwiebel	2 El.	Butter
200 g	Crème fraîche	4 El.	geh. Petersilie
2 El.	ger. Käse		Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker
125 ml	Gemüsefond	2 El.	Tomatenmark

Zubereitung:

Den Grünkernschrot in einen ungelochten Behälter mit der Gemüsebrühe in den Garraum schieben. Einstellung: 100 ° C, Zeit: 20 Min. Die Paprikaschoten waschen und an der Stielseite einen Deckel abschneiden. Die Deckel von den Paprikaschoten in Würfel schneiden. Die geraspelten Möhren, den Mais, die gewürfelte Paprika, die gehackten Zwiebel und die Butter in einen ungelochten Behälter geben und mit dem flachen Garbehälter abdecken. Einstellung: 100 ° C, Zeit: 4 Min. 100 g Crème fraîche, die Petersilie und den ger. Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, in einen gelochten Behälter geben, einen ungelochten darunter stellen zum auffangen der Flüssigkeit, als Grundlage einer Soße. Einstellung: 100° C, Zeit: 25 – 30 Min. Sauce: Gemüsefond und Tomatenmark verrühren. 100 g Crème fraîche unterheben und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken, zu den Paprikaschoten servieren. Tipp: Dieses Rezept kann auch mit Hackfleisch oder Mett zubereitet werden. Dazu: Reis mit frischen Kräutern.