

Rezept

Roter Paprikareis mit Feta

Ein Rezept von Roter Paprikareis mit Feta, am 30.06.2024

Zutaten

100 g Parboiled-Langkornreis	Salz
500 g rote Paprika	1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
20 g Tomatenmark	Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Chiliflocken
100 g Feta-Schafskäse	4 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 19 g F, 17 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in ca. 15 Min. oder nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Inzwischen die Paprikaschoten nach Belieben dünn schälen und waschen. Die oberen und unteren »Kappen« abschneiden und beiseitelegen. Die restlichen Innenstücke der Schoten von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in ½ cm breite Streifen schneiden, dann würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, die Paprikawürfel dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Min. braten. Inzwischen den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die beiseitegelegten Paprikastücke putzen und grob zerkleinern, anschließend mit dem Knoblauch im Blitzhacker pürieren.
3. Das Tomatenmark zu den Paprikawürfeln in der Pfanne geben und unter Rühren anrösten, das Paprika-Knoblauch-Püree dazugeben und unterrühren.
4. Den Reis abgießen und etwas ausdampfen lassen, dann unter die Paprikamischung rühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chiliflocken abschmecken. Die Herdplatte ausschalten. Den Feta zerbröckeln und auf der Reismischung verteilen. Zugedeckt in 2-3 Min. weich werden lassen. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
5. Den Paprikareis mit dem Feta auf zwei Schalen verteilen und mit der Petersilie bestreuen.