

---

---

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Brigitte

\*\*\*

**Bemerkungen:** Tipp

Dazu: Käse- oder Tomatensoße.

Ist vom Ansatz her sehr kindergerecht gewürzt. Ich habe zwei EL einer grünen Mojo Soße dazugegeben, die ich aus viel Knoblauch, einem Bund Koriander, gemahlenem Kreuzkümmel und Pfeffer und Salz bereitet hatte. Gewürze sind beliebig veränderbar, je nach Geschmack.

**Zutaten:** 3 Portionen

110 g Reis oder 1/2 Paket Ebly (vorgekochte Weizenkörner)  
12 kleine Mini-Paprikaschoten (400 g)  
100 g Feta-Käse  
1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)  
1 Lauchzwiebel  
20 g Butter oder Margarine  
1 Ei  
100 g Schmand  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Fett für die Form

zusätzlich: Knoblauch, Koriander-Blätter (S. Bemerkung), Kreuzkümmel

**Rezept:**

Reis oder Ebly nach Packungsanweisung zubereiten. Paprikaschoten halbieren, putzen und abspülen. Feta klein würfeln. Mais kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebel putzen, abspülen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe im heißen Fett glasig dünsten, abkühlen lassen und mit Reis oder Ebly, Mais und Feta-Käse mischen.

Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Ei und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Füllung mischen. Schoten in eine gefettete Gratin- oder Auflaufform setzen und etwas Füllung in jede Hälfte geben. Im Ofen etwa 25 Minuten garen.