

G&C Servicegesell. mbH für Alten- und Pflegeheime	Qualitätshandbuch	Geltungsbereich: Küche
---	--------------------------	--------------------------------------

Rezeptur

Gefüllte Paprikaschoten



Zutaten für

Portionen

2.500	ml	Gemüsebrühe aus Instant
20	St.	große rote Paprikaschote
6.000	g	frische grüne Bohnen (z. B. Prinzessbohnen)
5.000	g	Champignons
2.400	g	Naturreis
2.000	g	Mozzarella (45 % Fett i.Tr.)
2.000	g	Edelpilzkäse (60 % Fett i. Tr.)
60	Messerspitzen	Meersalz
40	EL	kaltgepresstes Olivenöl
20	St.	Knoblauchzehen
20	TL	Kräutersalz
20	TL	Oregano
20	St.	große gelbe Paprikaschoten
20	St.	große grüne Paprikaschoten
20	St.	große Zwiebeln
10	TL	Chilipaste (Sambal Oelek)

Zubereitung

1. Arbeitsschritt Den [Reis](#) in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwa 2 Stunden quellen lassen. Ihn anschließend im geschlossenen Topf etwa 25 Minuten bei milder Hitze garen.

2. Arbeitsschritt Inzwischen die Paprikaschoten waschen, der Länge nach halbieren, putzen, entkernen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

3. Arbeitsschritt Die Bohnen putzen, waschen und, falls nötig, abfädeln. Sie dann in 1/2 cm kleine Scheibchen schneiden. Die [Zwiebel](#) schälen und fein hacken. Die Pilze abreiben, putzen und fein würfeln.

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Geschäftsführung Christian Golec 02.06.10	QMB Barbara Bachert	0	Geschäftsführung Christian Golec	Seite 1 von 2

G&C Servicegesell. mbH für Alten- und Pflegeheime	Qualitätshandbuch	Geltungsbereich: Küche
---	--------------------------	--------------------------------------

Rezeptur

4. Arbeitsschritt Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Bohnen, Zwiebel sowie Pilze darin anbraten. Etwas Wasser angießen und alles etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten. Den Backofen auf 200°C (Umluft 170°C, Gas Stufe 3) vorheizen.

5. Arbeitsschritt Anschließend den Reis unter das Gemüse mischen. Alles mit Sambal Oelek, Oregano, Salz und Knoblauch würzen. Die Gemüsemischung in die Paprikahälften füllen und in eine Auflaufform setzen. Restliche Füllung in der Form verteilen und die Brühe angießen.

6. Arbeitsschritt Den Käse in Scheiben schneiden. 3 Paprikahälften mit Mozzarella, 3 mit Edelpilzkäse belegen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 12 bis 15 Minuten überbacken.

Profitipp:

Wenn Sie vergessen haben, den Reis einzuweichen, garen Sie ihn einfach länger.

Vollkornreis benötigt etwa 35 Minuten zum Weichwerden.

Energiegehalt pro Portion:

Energie (Kilokalorien): 771 kcal

Energie (Kilojoule): 3.235 kJ

Broteinheiten: 5,07 BE

Kohlenhydrate, resorbierbare: 61,59 g

Eiweiß: 37,94 g

Fett: 41,12 g

Ballaststoffe: 18,49 g

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Geschäftsführung Christian Golec 02.06.10	QMB Barbara Bachert	0	Geschäftsführung Christian Golec	Seite 2 von 2