

Peperoni mit Käse-Oliven-Füllung

HAUPTGERICHT FÜR 8 PERSONEN

1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
250 g Langkornreis
1 l Gemüsebouillon
150 g grüne Oliven
1 Bund Oregano
1 Zitrone
300 g Mozzarella
Salz, Pfeffer
8 Peperoni, z. B. rot, gelb, grün

1. Backofen auf 190 °C vorheizen. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Reis dazugeben und 2 Minuten dünsten, bis der Reis glasig ist. Mit der Hälfte der Bouillon ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Oliven halbieren. Oregano hacken. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone auspressen. Käse in Würfel schneiden. Käse, Frühlingszwiebeln, Reis, Oliven, Kräuter sowie Zitronenschale und -saft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Peperonideckel wegschneiden. Kerne und Trennwände entfernen. Peperoni mit Reismasse füllen. In einen Bräter stellen. Deckel aufsetzen. Restliche Bouillon in den Bräter giessen. In der Ofenmitte ca. 70 Minuten backen.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 10 Minuten köcheln

+ ca. 70 Minuten backen

Pro Person ca. 12 g Eiweiss, 16 g Fett,
 36 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/340 kcal

