

GENUSSIDEE

Gefüllte Paprika mit würzigem Veggie-Reis

Ofengebackene Paprika mit Gemüse, Reis und der fein abgestimmten Veggie-Würze.

Vorbereitung: 25 Min. | Zubereitung: 35 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Vegetarisch | Gemüse | Backofen | Pfanne & Topf

Zutaten

- 4 große Paprika
- 200 g Langkornreis
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Mais
- 250 ml passierte Tomaten
- 2 TL GÖNN DIA Veggie Gewürz
- 1 EL Öl
- 80 g geriebener Käse, optional
- Frische Petersilie

Nährwerte & Allergene pro Portion

401 kcal

Kalorien

11,3 g

Fett

13,1 g

Eiweiß

62,1 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Milch (bei Verwendung von Käse); Gewürzmischung laut Etikett prüfen.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Reis nach Packungsangabe garen.

2

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3

Paprika längs halbieren und entkernen. Zwiebel und Zucchini klein würfeln.

4

Zwiebel und Zucchini im Öl anbraten, Mais, Reis, passierte Tomaten und Veggie Gewürz einrühren.

5

Paprikahälften füllen, in eine Auflaufform setzen und optional mit Käse bestreuen.

6

Etwa 30 Minuten backen und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

GÖNN-DIA-Tipp

Für eine vegane Variante den Käse weglassen oder durch eine pflanzliche Alternative ersetzen.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/gefuellte-paprika-mit-wuerzigem-veggie-reis/>

Stand: 06.08.2026