

HIRSEGEFÜLLTE PAPRIKA MIT FETA UND TOMATENSOSSE

Gefüllte Paprika, mal ohne Reis und Hackfleisch.

Für 3-4 Portionen:

3 große rote/gelbe Paprika
1 kleiner Zucchini
1/2 Stange von einem kleinen Lauch
175 g Hirse
100 g Feta
1/2 Bund Petersilie
1 Dose Tomaten, gehackt
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
Salz/Pfeffer

Zunächst die Hirse zubereiten: Hirse abwiegen und mit der doppelten Menge Brühe zum Kochen bringen (am besten man nimmt für das Abwiegen einen Messbecher, dann ist das mit der Flüssigkeitsmenge einfacher); 5 Minuten köcheln lassen und danach nochmal 10 Minuten mit Deckel drauf quellen lassen.

In der Zwischenzeit Zucchini waschen und würfeln. Ebenso den Lauch putzen und ebenfalls fein schneiden. Feta würfeln. Petersilie fein hacken. Wenn die Hirse fertig gequollen ist, die geschnittenen Zutaten untermengen und mit etwas Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 150 °C vorheizen.

Die Zwiebel schälen und in Viertelringe schneiden. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz darin anbraten. Die Dosentomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen; die Dose mit 50-100 ml Wasser "ausspülen" und dieses Tomatenwasser zur Soße hinzufügen. Derweil die Tomatensoße 4-5 Minuten köchelt, die Paprika vorbereiten.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und waschen. Die Hirsefüllung mit der Hand gleichmäßig auf die Paprikahälften verteilen und festdrücken. In die Tomatensoße setzen.

Die Pfanne mit Tomatensoße und gefüllten Paprika darin im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene für 20-30 Minuten garen.

Tipp: Dazu passt ein frischer grüner Salat.