



## Paprika mit Reisfüllung (Apulien in Italien)

servieren Sie dazu grünen Salat

### Für 4 Portionen

200 g parboiled Reis ♦ Salz ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 100 g Pecorino romano am Stück (alternativ: Parmesan) ♦ 100 g Scamorza ♦ 100 g Kalamata-Oliven ohne Stein ♦ 1 Bund Basilikum ♦ 250 g Kirschtomaten ♦ 2 Eigelbe ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 8 mittelgroße rote Paprikaschoten à ca. 180 g

**1.** Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen und mit 1 ½ EL Öl mischen. Inzwischen Pecorino fein reiben. Scamorza und Oliven in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen und vierteln. Alles mit Eigelben unter Reis rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Paprika waschen, Deckel abschneiden und weiße Innenhäute und

Kerne entfernen. Paprika innen leicht salzen und mit Reismasse füllen. Deckel auf gefüllte Paprika legen, Paprika mit restlichem Öl einpinseln und nebeneinander in Auflaufform setzen. Ca. 50-60 Minuten backen, die Paprika sollen nicht zu dunkel werden, ggf. mit Alufolie abdecken.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten + 1 Stunde Backzeit

**Pro Portion:** ca. 609 kcal, 2550 kJ, 24 g EW, 51 g KH, 34 g F, 4 BE; glutenfrei

**AUCH LECKER:** Traditionell für dieses typisch apulische Sommergericht sind Reisfüllungen. Die Peperoni ripieni schmecken aber auch toll mit Füllungen aus Semmelbröseln oder altbackenem Brot.

### WISSENSWERT

Scarmorza ist ein italienischer Kuhmilchkäse, der wie Mozzarella zum Käsetyp Filata gehört. Typisch ist seine Birnenform. Es gibt ihn auch in der geräucherten Variante, die noch würziger schmeckt.