



REZEPT

Gefüllte Paprika mit Bio-Wachteleiern



ZUTATEN

5 – 6 Paprikaschoten
(je nach Größe)

Tomatensoße:

Olivenöl

1–2 Zwiebeln, in kleine Würfel
geschnitten

1 EL Tomatenmark

ca. 1 kg stückige Tomaten aus der
Dose (oder frische Toma-
ten, kleingeschnitten)

Salz, Pfeffer, italienische
Kräuter

Füllung:

ca. 150g Hirse

ca. 400ml Gemüsebrühe

ca. 200g Champignons

3 Karotten (ca. 150g)

1 dünne Stange Lauch
(ca. 100g)

5 Bio-Wachteleier

2 EL Butter + Olivenöl

100g geriebener Käse

6 Bio-Wachteleier

Salz, Pfeffer

Parmesan

Butterflöckchen

ZUBEREITUNG

Hirse mit der zweieinhalbfachen Menge Flüssigkeit (gesalzene Gemüsebrühe) 5 Minuten kochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Für die Tomatensoße die gewürfelten Zwiebeln in Öl braten, Tomatenmark kurz mitrösten, mit gewürfelten Tomaten ablöschen, würzen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

Paprikastrunk ausschneiden, Deckel der Schoten abschneiden, Kerne entfernen. Paprika-Deckel in kleine Würfel schneiden. Champignons halbieren und blättrig schneiden. Karotten und Lauch in kleine Würfel schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander Champignons, Paprika, Karotten und Lauch im Butter/Öl-Gemisch anbraten. Gemüse mit der vorgekochten Hirse mischen und abschmecken. Bio-Wachteleier verquirlen und darunter mengen. Geriebenen Käse nach Geschmack dazu mischen. Die abgekühlte Hirse-Gemüse-Mischung in die Paprika füllen und diese in eine gebutterte Auflaufform setzen. Tomatensoße einfüllen bis die Form bis gut zur Hälfte gefüllt ist. Einige Butterflöckchen auf die Paprika setzen und etwas Parmesan darüber reiben.

Bei 180 – 200°C ca. 60 Minuten backen. Kurz vor dem Servieren für jede Paprikaschote ein Wachtelei aufschlagen, als Spiegelei braten und auf die Paprikaschoten setzen.

Geriebenen Parmesan dazu reichen.



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT BIO-WACHTELEIERN

Weitere Rezepte unter
www.bio-wachtelfarm.de