



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Überbackene Paprika mit Gulasch

- 96 g GEFRO Veganes Gulasch
- 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g Parboiled-Reis
- 1 Zweig Rosmarin, ca. 5 g
- 1 Knoblauchzehe
- 4 rote Paprika
- 100 g Fetakäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Überbackene Paprika mit Gulasch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,2 g Fett	81,8 g Kohlenhydrate	17 g Eiweiß	14 g Ballaststoffe	523 kcal
-------------	----------------------	-------------	--------------------	----------

Brennwert

Überbackene Paprika mit Gulasch: 96 g GEFRO Veganes Gulasch mit fein-würziger Paprikasoße mit dem Schneebesen in 400 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

300 g Parboiled-Reis nach Packungsangabe zubereiten.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

Von 1 Zweig Rosmarin (ca. 5 g) die Nadeln abzupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zusammen mit den fein gehackten Rosmarinnadeln in 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl kurz in einem Topf andünsten. Anschließend das Gulasch und den Reis untermischen und mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer nach Belieben abschmecken.

4 rote Paprika der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Nun die Paprikahälften mit der Gulasch-Reis-Mischung füllen und in eine geölte Auflaufform setzen.

100 g Feta zerbröseln und über die Paprika streuen.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und die gefüllten Paprika ca. 25 Minuten garen.

Die fertigen Paprika auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Lecker dazu ist ein mit klein geschnittenen frischen Gartenkräutern (z. B. Petersilie, Schnittlauch) verfeinerter griechischer Naturjoghurt den Sie mit pikantem GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.