



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto: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
- 100 g Fetakäse
- 4 rote Paprika
- 1 Zweig Rosmarin, ca. 5 g
- 1 EL Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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:

#### 1 Basis für das Gulasch vorbereiten:

96 g GEFRO Veggie Gulasch mit fein-würziger Paprikasoße mit dem Schneebesen in 400 ml kaltes Wasser einrühren. Die Mischung 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine sämige Soße entsteht.

#### 2 Reis kochen:

300 g Parboiled-Reis nach Packungsangabe zubereiten und bereitstellen.

#### 3 Backofen vorheizen:

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) einstellen.

#### 4 Aromatische Mischung herstellen:

Von 1 Zweig Rosmarin (ca. 5 g) die Nadeln abzupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Beides in 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl kurz in einem Topf andünsten. Dann das vorbereitete Gulasch und den Reis unterrühren und mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

#### 5 Paprika füllen:

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

#### 6 Mit Feta überbacken:

100 g Feta zerbröseln und gleichmäßig über die gefüllten Paprika streuen. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und die Paprika ca. 25 Minuten garen.

#### 7 Anrichten & Servieren:

Die fertig überbackenen Paprika auf Tellern anrichten und heiß servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Super dazu passt ein griechischer Naturjoghurt, den du mit klein geschnittenen frischen Kräutern (z. B. Petersilie, Schnittlauch) und einer Prise GEFRO Gewürz-Pfeffer verfeinerst. Variante: Ersetze Feta durch e Mozzarella als milde Alternative, wenn du ein cremigeres Topping bevorzugst. Nicht vergessen: Die Füllung lässt sich hervorragend vorbereiten - ideal, wenn es schnell gehen muss.