



## **Paprikaschoten mit Hirsefüllung**

(Rezept für 1 Person)

### **Zutaten**

40	g	Hirse
100	ml	Gemüsebrühe
1		Zwiebel
½	TL	Rapsöl
1		Paprikaschote
30	g	Goudakäse 30 % Fett i.Tr.
		Petersilie, evtl. Oregano, Thymian oder Wildkräuter
		Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Hirse in einem Haarsieb gründlich kalt waschen. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Hirse dazugeben und nach kurzem andünsten Wasser und Gemüsebrühe zugeben. Im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 20 Min. garen und anschließend noch 10 Min. bei ausgeschalteter Platte ziehen lassen.

Paprikaschoten waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Den Käse grob reiben. Petersilie und evtl. andere Kräuter fein hacken. Die Hirse mit den Kräutern, Pfeffer und der Hälfte Käse mischen und in die Paprikahälften füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

Eine feuerfeste Form mit ganz wenig Öl auspinseln und die Paprikaschoten hinein setzen. Anschließend auf 200 °C etwa 20 Min. backen.

Dazu passen Reis, Salat und Tomatensoße.

Dieses Rezept entspricht der Menge für 1 Person und kann beliebig multipliziert werden.

### **Nährwerte pro Person**

pro Person (**Rezept ist für 1 Person**)

Kilokalorien	:	309	Kilojoule	:	1276
Eiweiß	:	16 g	Ballaststoffe	:	10 g
Fett	:	10 g			
Kohlenhydrate	:	38 g			