



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:

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.