Gefüllte Paprika mit Walnusshack

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	630 kcal / 2640 kJ		
Eiweiß:	15 g	Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	57 g		

Zubereitungszeit:
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein hacken, Pilze putzen, ebenfalls fein hacken, beides in zwei Esslöffel Olivenöl dünsten, bis sie weich sind. Walnüsse grob hacken, zu den Pilzen geben und weitere 2-3 Minuten braten, bis sie leicht geröstet sind. Senf, Tomatenmark, Sojasauce sowie italienische Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen. Vermischen und vom Herd nehmen.
2. Paprikaschoten putzen, längs halbieren, mit der Pilz-Walnuss-Mischung füllen und in eine Auflaufform legen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 30- 40 Minuten backen, bis die Paprikaschoten weich sind. Vor dem Servieren mit restlichem Olivenöl begießen.
3. Reis gründlich waschen und mit 400 ml Wasser und Salz aufkochen. Hitze reduzieren, Reis abdecken und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.
4. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl glasig dünsten. Passierte Tomaten und getrocknete Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
5. Reis und Paprikahälften auf Tellern anrichten. Fertige Tomatensauce darüber gießen und nach Belieben mit Basilikumblättchen toppen.

Rezept von Maren Eicks (bymaren_)

Zutaten für 4 Portionen :

Für die gefüllten Paprikaschoten:

1	Zwiebel
250 g	Champignons
4 EL	Olivenöl
100 g	kalifornische Walnüsse
1 TL	Senf
1 TL	Tomatenmark
1 EL	Sojasauce
1 TL	getrocknete italienische Kräuter
	Salz und Pfeffer
4	große Paprikaschoten

Für den Reis:

200 g	Reis
1 TL	Salz

Für die Tomatensauce:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
500 g	passierte Tomaten
1 TL	getrocknete italienische Kräuter
	Salz und Pfeffer