NR
2

PAPRIKA

MIT HIRSEFÜLLUNG

POSCH MÜHLE

REZEPTKARTEN - ZUSAMMENGESTELLT VON **VERONIKA POSCH**

GESTALTUNG - AUGENHAPTIK.COM & WERKSTOLZ.COM

GUTES
GELINGEN!

PAPRIKA
MIT
HIRSEFÜLLUNG

FÜR
4-5

ZUTATEN
HIRSEFÜLLUNG
1 Tasse Hirse (250 ml)
2 Tassen Wasser
1 TL Salz
1 Zwiebel
1 Ei
1 geriebene Karotte
Je nach Belieben: 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Bergkäse), Pfeffer, Muskatnuss oder auch Curry und Kurkuma

PAPRIKA
6 bis 10 Paprika
(Farbe nach eigener Wahl)

FÜLLUNG
Die Hirse waschen und im gesalzenen Wasser bei mäßiger Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend 20 Minuten zugedeckt ausdampfen und abkühlen lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl oder Butter anrösten. Die Zwiebel, das Ei, die geriebene Karotte, den geriebenen Käse und die Gewürze mit der Hirse vermengen. Sollte die Masse zu feucht sein, etwas Mehl oder Brösel hinzufügen. Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

PAPRIKA
Nun werden die Paprika für die Füllung vorbereitet. Dazu muss die Kappe abgeschnitten und das Innere vom Strunk und den Körnern befreit werden. Anschließend die Hirsefüllung hineingeben und alle gefüllten Paprika in eine Auflaufform mit Deckel legen (oder mit einer Alufolie bedecken). 1 Tasse Wasser dazugeben und 30 Minuten lang schmoren lassen.

VARIATIONEN FÜR DIE FÜLLUNG
Das Rezept schmeckt auch wunderbar mit einer Füllung aus Grünkernschrot oder anderen Getreidesorten.

WAS GIBT'S DAZU?
• Kartoffeln, Tomatensauce oder Kräutersauce

WEITERE KÖSTLICHE REZEPTE FINDEN SIE IM MÜHLENLADEN UND AUF UNSERER WEBSEITE!

GUTEN APPETIT!

WWW.POSCHMUEHLE.AT

BRÜHLGASSE 24, 8230 HARTBERG