

Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen



Zutaten :

Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten + ca. 35 Minuten Backzeit

- 200 g Grünkern
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 kleiner Chinakohl
- 4 bunte Paprikaschoten
- 125 ml Gemüsebrühe
- 250 g Champignons
- 1 EL Butter
- 100 ml Sahne
- 1 EL fein gemahlene Weizen-Vollkornmehl
- Kräutersalz
- Flüssigwürze
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung :

1 Grünkern auf einem Sieb heiß abspülen und in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt dünsten.

2 Chinakohl in schmale Streifen schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden und aushöhlen. Grünkern mit Chinakohl vermengen und in die Schoten füllen. Deckel darauf und Paprika in eine Form setzen.

4 Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 35 Minuten garen.

5 Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Sahne mit Mehl verrühren. Champignons damit ablöschen. Kurz aufkochen.

6 Mit Kräutersalz und Flüssigwürze abschmecken. Schnittlauchröllchen dazu und Pilzsauce zu den Paprikaschoten gießen.