

Gefüllte Paprika-Kürbisse für die Halloweenparty



80 - 90min.



ca. 4 Personen



leicht

Was du dafür benötigst:

- Paprika orange oder gelb: 4 Stk
- Reis: 200 g
- Hähnchenbrust: 350 g
- Knoblauch: 1 Zehe
- Zwiebeln: 2 Stk
- Stückige Tomaten: 1 Dose
- Schwarze Bohnen: 1 Dose
- Wasser: 1/2 Liter
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilli nach Belieben
- Geriebener Käse: 125 g

1

Wasche die Paprika und schneide oben einmal um den Strunk herum und hebe den kleinen Deckel ab. Schmeiße die Deckel nicht weg! Entferne den Strunk und die Innenwände. Dann kannst du in die Paprikas kleine Kürbisgesichter schnitzen. Schneide die Hähnchenbrust und die Zwiebeln in kleine Würfel. Den Knoblauch hackst du klein. Währenddessen kannst du auch schon in einem großen Topf Wasser aufkochen.

2

Brate Hähnchen, Zwiebeln und Knoblauch mit Öl an und gebe den Reis hinzu. Dann kommen die stückigen Tomaten und die Bohnen. Gib eine Prise Paprika und Chilli dazu und brate alles etwas an. Verrühre nochmal gut und gebe dann ungefähr 300 Milliliter Wasser in die Pfanne, um alles abzulöschen. Würze mit Salz und Pfeffer. Die Füllung in der Pfanne muss jetzt so lange köcheln, bis der Reis schön weich geworden ist. Eventuell musst du noch Wasser nachgießen.

3

Sobald das Wasser im Topf kocht, stellst du die Paprikas für ungefähr 5 Minuten in das kochende Wasser, bis sie weich sind. Wenn die Paprikas weich genug geworden sind, holst du sie aus dem Wasser. Stelle die Paprikas in eine gefettete Auflaufform. Mit einem großen Löffel verteilst du die Füllung aus der Pfanne in die vier Paprikas und setzt ihnen wieder den Deckel auf.

4

Die Auflaufform schiebst du jetzt für ungefähr eine Stunde bei 180 Grad Umluft in den Ofen. Kurz bevor die Paprikas fertig sind, bestreust du sie noch mit etwas Käse und lässt diesen anschmelzen.

**Wir wünschen dir viel Spaß
bei deiner Halloweenparty!**