

Gefüllte Paprika

Zutaten pro Stück:

- 1 Paprika
- 50 g Hirse
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- Basilikum, Thymina, Oregano (insgesamt 1/2 TL)

Zubereitung:

Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen und bei niedriger Hitze garen, bis das Wasser vollständig aufgesaugt ist.

Den oberen Rand der Paprika abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Öl, Feta und Kräuter in die Hirse einrühren und die Masse in die Paprika füllen.

Die Paprika für ca. 30 Minuten in Wasserdampf garen.