

Paprikaschoten mit Hirsefüllung

PAPRIKASCHOTEN MIT HIRSEFÜLLUNG

Auflaufform fetten, Ofen vorheizen: 200°C

300 ml 150 g	Gemüsebrühe Hirse	aufkochen und ausquellen lassen (ca. 30 Min.)
4 kl.	Paprikaschoten Salz	„Deckel“ abschneiden, putzen, waschen, innen leicht salzen.
1 EL 1	Kräuter Knoblauchzehe	fein hacken pressen
2 2 EL 50 g	Eier Magerquark Reibkäse	alles gut vermischen und unter die ausgequollene Hirse mischen. Kräuter und Knoblauch zugeben
Paprikapulver, Pfeffer, Majoran		Masse würzen, in die Paprikahälften füllen und in die Auflaufform setzen
¼ l 3 EL	heiße Brühe Tomatenmark	Mischen, aufgießen und 45 – 50 Min. garen.
<p>Nach der Garzeit: -- Soße binden und abschmecken -- anrichten und garnieren</p>		

Abwandlung: Statt Hirse kann auch Grünkernschrot oder Dinkelschrot verwendet werden.

Die **Garzeit** verringert sich dann um 10 - 15 Minuten.