Vegetarisch gefüllte Paprika mit Hirse und Feta

Zutaten für 6 Portionen:

6 Paprikaschoten (rot und gelb)
150 g Hirse
150 g Cocktailtomaten
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht: eine Dose)
50 g Feta
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikagewürz
2 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
50 g geriebener Käse (Gouda)

Zubereitung:

1. Zuerst die Hirse nach Packungsangabe zubereiten.

2. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abschälen und fein hacken. Kidneybohnen abgießen und gründlich in einem Sieb waschen.
   Den Backofen auf 180 Grad Ober -/Unterhitze vorheizen.

3. Nun die fertig gegarte Hirse in einer Schüssel mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Kidneybohnen und Feta und etwas Tomatenmark mischen. Alles mit Kreuzkümmel, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer würzen.

4. Anschließend den oberen Strunk der Paprikaschoten und das Kerngehäuse entfernen. Die Hirsefüllung in die Paprikaschoten füllen und in eine Auflaufform geben. Nun über die Paprikaschoten etwas geriebenen Gouda streuen. Zum Schluss in die Auflaufform etwas Wasser geben, bis der Boden bedeckt ist, damit die Schoten nicht unten trocken werden und bei 180 °C ca. 30-40 Minuten backen.

Guten Appetit.