

# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT POLENTA

FÜR 4 PORTIONEN

---

## Zutaten:

125g Sonncorn Polenta grob  
300g Wasser  
4 Paprikaschoten  
2 Fleischtomaten in Stücken  
1 Zwiebel fein geschnitten  
100g Champignons geschnitten  
200g Gemüsebrühe  
100g geriebener Käse  
100g Sahne

## So wirds gemacht:

1. Zwiebel in einem Topf mit heißem Olivenöl glasig dünsten. Den Maisgrieß und das Wasser dazu, etwas salzen und unter ständigem Rühren so lange kochen, bis sich die Polenta vom Boden löst. Erkalten lassen
2. Paprika längs halbieren, die Kerne und die Innenrippen entfernen. Wenn nötig, unten eine kleine Scheibe abschneiden, so bleiben die Schoten besser stehen
3. Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Tomaten klein würfeln und in die Form geben. Geschnittene Champignons dazu geben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen
4. Paprika mit der Polenta füllen, mit Butterflockchen bedecken und in die Form legen mit der Gemüsebrühe übergießen und bei 180° im Backofen 20 Minuten garen
5. Sahne dazugeben und die Schoten mit der Flüssigkeit beträufeln und weitere 15 Minuten garen. Den geriebenen Käse auf die Paprikaschoten streuen und 5 Minuten schmelzen lassen.

*TIPP: Statt Paprikaschoten können auch normale Paprika ausgehöhlt werden und mit der Masse gefüllt werden.*