

# Ernährungstipps für Dialysepatienten

## Gefüllte Paprikaschoten

### Rezept für 4 Personen

#### Zutaten:

- 125 g Langkornreis
- 30 g Oliven, mit Paprika gefüllt
- 1 Tomate, mittelgroß (100 g)
- 1 Zwiebel, mittelgroß (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Paprikaschoten (je 150 g verzehrfertig)
- 2 EL Öl
- 400 g Hackfleisch, gemischt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühe
- 200 g Feta-Käse
- Salz, Pfeffer



Heute koche ich was „Schönes“

#### Zubereitung:

- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Reis nach Packungsanweisung garen.
- Oliven in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen, Stielansätze entfernen und klein schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
- Paprikaschoten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten entkernen und die Stiele aus den Deckeln schneiden, die Deckel in kleine Würfel schneiden.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch darin anbraten. Paprikawürfel dazugeben und ca. 1-2 Min. mitbraten.
- Tomatenmark und die Tomatenstückchen unterrühren und kurz mitbraten. Vom Herd nehmen.
- Feta-Käse würfeln.
- Reis abgießen und gut abtropfen lassen. Reis, Feta-Käse und Oliven zum Hackfleisch geben, vermengen und nach Bedarf würzen. Die Masse in die vorbereiteten Schoten füllen.
- Die gefüllten Paprikaschoten in eine Auflaufform stellen. 200 ml Wasser mit der Gemüsebrühe verrühren und angießen.
- Auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen.

#### Anmerkung:

- ! Variation: Ohne Hackfleisch, dafür mehr Gemüse.

#### Zusätzliche Informationen:

##### Nährwert pro Portion:

Kalorien: 635 kcal, Eiweiß: 32 g, Fett: 39 g, Kohlenhydrate: 38 g, Wasser: 345 g, Kochsalz: 2,2 g, Phosphat: 419 mg, Kalium: 957 mg

Autor: Dipl.oec.troph. Sabine Echterhoff, Düsseldorf

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: [www.dialyse-zuhause.de](http://www.dialyse-zuhause.de)