

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT TOMATIGER SAUCE UND REIS

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT TOMATIGER SAUCE UND REIS

Der Vorteil an gefüllter Paprika ist, dass sie sich fast von alleine machen. Hier mein Rezept für eine leckere Variante mit Hackfleisch und Zucchini Füllung. Als Beilage gibt es Reis.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Paprika

400g Rinderhackfleisch

1 kleine Zucchini

1 Zwiebel

Pfeffer & Salz

1 EL Paprikapulver (edelsüß)

400g geschälte Tomaten

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 EL getrocknetes Oregano

120g Reis

ZUBEREITUNG:

Für die gefüllten Paprika höhle ich beide Schoten aus. Den Deckel lege ich beiseite. Dann schneide ich die Zwiebel und die Zucchini kleine und mixe beides mit dem Hackfleisch.



Den Hackfleisch-Gemüse-Mix würze ich mit Paprika, Pfeffer & Salz. Damit fülle ich beide Paprikaschoten und setze den Deckel wieder darauf. Damit er nicht runterrutscht stecke ich ihn mit einem Holzzahnstocher fest. Da noch einiges an Hackfleisch übrig ist brate ich das Fleisch mit etwas Öl in einem großen Topf an. Dann gebe ich die geschälten Tomaten dazu und setze die Paprikaschoten mit in den Topf. Die Sauce würze ich mit getrocknetem Oregano, Tomatenmark,

fein gehacktem Knoblauch, Pfeffer und Salz.



Die Paprika brauchen ungefähr 45 Minuten bei mittlerer Hitze (Stufe 5 von 9). Dabei muss immer wieder umgerührt werden, sonst setzt das Hackfleisch am Boden an. Falls die Flüssigkeit zu sehr eindickt kann man sie mit etwas Brühe wieder auffüllen.

Nach der Hälfte der Zeit koche ich den Reis. So sollte alles einigermaßen gleichzeitig fertig sein.

Die Sauce schmecke ich ab - wenn alles passt wird jeweils eine Paprikaschote mit etwas Reis und Sauce angerichtet.

Fertig - lasst es euch schmecken!

