



MIT HACKFLEISCH GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

auf Tomatensoße mit Butterreis

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 3,30 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 75 Minuten
- Ich würde ein Bier und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 151
- KJ: 631
- Fett: 8,5 g
- KH: 10,7 g davon 2,1 g Zucker
- Eiweiß: 6,5 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Paprikaschoten:

- 4 große Paprikaschoten (Farbe egal)
- 800 g Hackfleisch gemischt
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL getrockneter Majoran (gerne auch frischer Majoran)
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 1,5 Esslöffel Senf
- 2 Eier Größe M

- 110 g Semmelbrösel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Soße:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 350 ml Gemüsebrühe (siehe Rezept)
- 1 mittlere Zwiebel
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1,5 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Butterreis:

- 300 g Parboiled Reis, roh
- 1/2 TL Salz
- 600 ml Wasser
- 30 g Butter

Zubereiten:

Reihenfolge:

- Vorbereitungen.
- Die Paprikaschoten fertigmachen und in den Ofen geben.
- Den Butterreis zubereiten, während die Paprikaschoten im Ofen sind.
- Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und die Soße pürieren.
- Alles anrichten.

Vorbereitungen:

- Die Paprikaschoten waschen und den Deckel oben abschneiden. Das Kerngehäuse entfernen und die Schoten nochmals innen ausspülen, damit alle Kerne entfernt sind. Falls die Schoten zu schief stehen, am Boden der Paprika etwas abschneiden, so dass die Paprikaschoten gerade stehen. Aufpassen, der Boden der Paprika muss geschlossen bleiben, kein Loch reinschneiden.
- Die Paprikadeckel ohne den Stiel in kleine Würfel schneiden. Drauf achten, dass keine Kerne mehr am Deckel haften, gegebenenfalls die Deckel vorher abspülen.
- Beide Zwiebeln schälen und in kleine, feine Würfel schneiden.
- Den Knoblauch schälen und in sehr kleine, feine Würfel schneiden.
- Die Blattpetersilie abspülen, trocknen und fein hacken.
- Die Tomaten waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Zubereitung der Paprikaschoten und der Soße Teil 1:

- Das Hackfleisch, die Zwiebelwürfel von der ersten Zwiebel, Knoblauchwürfel, Majoran, gehackte Petersilie, Senf, Eier, Semmelbrösel, Paprikapulver, Salz und frisch gemahlener Pfeffer in eine passende Schüssel geben und gründlich vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas Paprikapulver dazugeben.
- Die Hackfleischmasse gleichmäßig in die 4 Paprikaschoten füllen.

- In einem kleinen Topf das Sonnenblumenöl auf mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Zwiebelwürfel der zweiten Zwiebel darin anbraten, so dass diese leicht braun sind. Das Tomatenmark dazugeben, eine knappe Minute mitbraten.
- Den Rotwein in den Topf geben. Etwas umrühren und eventuell angebrannte Zwiebeln am Boden des Topfes durch das Rühren lösen. Die kleingeschnittenen Paprikadeckel, die Tomatenwürfel, getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer (aus der Mühle) sowie die Gemüsebrühe in den Topf geben und alles kurz aufkochen.
- Den Inhalt (unsere künftige Soße) in eine Auflaufform geben. Die gefüllten Paprikaschoten auf die Soße setzen.
- Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene geben und die Paprikaschoten 45 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Butterreis:

- Nachdem die Paprikaschoten in den Ofen gegeben wurden, kochen wir den Reis wie folgt:
- Das Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.
- Zuerst das Salz und dann den Reis in das kochende Wasser einstreuen.
- Den Deckel auf den Topf geben und die Herdplatte auf niedrige Hitze stellen.
- Den Reis im geschlossenen Topf rund 16 – 18 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und weich ist.
- Nach der Zubereitungszeit den Reis von der Herdplatte nehmen und den geschlossenen Topf an die Seite stellen, bis die anderen Zutaten fertig sind.
- Kurz vor dem Servieren die Butter in den Topf zum Reis geben und durch Rühren im Reis verteilen.
- Mit Salz abschmecken.

Zubereitung der Paprikaschoten und der Soße Teil 2:

- Nach 45 Minuten die Auflaufform aus dem Ofen nehmen.
- Die Paprikaschoten auf einen Teller geben und zum Warmhalten mit einer Alufolie abdecken.
- Die Soße in einen kleinen Topf geben und mit einem Zauberstab zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Soße auf den Tellern verteilen.
- Die Paprikaschoten auf die Soße geben.
- Den Reis auf den Teller geben.
- Das war es auch schon, guten Appetit!