



GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTE

mit Basmatireis



LEICHT

ca. 20 MIN. GARZEIT CA. 60 MIN.

4 PORTIONEN



Die Paprikaschoten gut waschen und den „Deckel“ auf der Stielseite, wie gezeigt, abschneiden.



Samenstempel und Scheidewände mit einem Messer aus der Paprika entfernen.



Das Hackfleisch wie im Rezept beschrieben anmachen und durchkneten.



Die Hackfleischmischung mit angefeuchteten Händen (so lässt es sich leichter formen) in die Paprika einfüllen, bis diese leicht über den Rand hinaus gefüllt ist. Den Stiel mit dem Daumen aus dem Deckel drücken die Paprika mit dem Deckel wieder schließen.



Gefüllte Paprikaschote

mit Basmatireis

ZUTATEN

PAPRIKASCHOTE
4 - 6 grüne, gleich große und gleichförmige Paprikaschoten
500 g gemischtes Hack
1 altbackenes Brötchen
50 g gekochten Schinken, fein gewürfelt
25 g durchwachsenen Speck, fein gewürfelt
2 Gemüsezwiebeln, fein gewürfelt
3 Eier

1 EL Senf
2 EL Petersilie, fein gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

BASMATIREIS
200 g Basmatireis
Salz
1 EL Butter

TOMATENSAUCE
500 g Tomato Pronto (gehackte Tomatenwürfel)
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer

PROFITIPP



Reis vor dem Kochen mit kaltem Wasser abwaschen, damit feine Stärkereste den Reis und das Kochwasser nicht verkleben. Den gewaschenen Reis dann in reichlich Salzwasser garen, damit er schön locker bleibt (Garzeit siehe Verpackung).



GEMISCHTES HACK Zuerst das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Die fein gewürfelten Zwiebeln in eine größere Schüssel geben. Das gemischte Hack sowie die Eier hinzufügen. Das in Wasser eingelegte Brötchen ordentlich ausdrücken und auch in die Schüssel geben. Das Ganze mit den Händen gut durchkneten. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen (ruhig sehr kräftig würzen, da durch das Kochen viel Würze verloren geht). Das Ganze nochmals gut durchkneten.

TOMATENSAUCE Die gehackten Tomatenwürfel und das Tomatenmark mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

PAPRIKASCHOTE Die Paprikaschote wie links gezeigt füllen. Die gefüllten Schoten in einen Topf setzen und mit der Tomatensauce bis zur halben Höhe der Paprika angießen, das Lorbeerblatt dazulegen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 60 Minuten garen. Die Paprika sind gar, wenn das Hack grau ist, zur Kontrolle können Sie den „Deckel“ anheben. Paprikaschoten vorsichtig aus dem Topf heben und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und im Anschluss bei mittlerer Hitze noch leicht einkochen und gegebenenfalls mit etwas Stärke abbinden.

BASMATIREIS Den Reis waschen und nach Anleitung garen. Sofort nach der Kochzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abkühlen, gut abtropfen lassen und bis zum Bedarf kühl stellen. In einem Topf Butter zerlassen und den Basmatireis darin anschwitzen und mit Salz würzen.

ANRICHTEN Die gefüllte Paprika in einem Spiegel aus Tomatensauce anrichten und den Reis separat servieren.



Gemischtes Hackfleisch