

Gefüllte Paprika mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

300 g Rinderhack	125 g Basmati-Wildreis	125 g Gouda
80 g Tomatenmark	150 g passierte Tomaten	125 g Cherrytomaten
2 Paprika, gelbe	1 Paprika, klein, orangene	1 Paprika, klein, grüne
6 Schalotten	5 Zehen Knoblauch	25 ml Weißwein
1 Bund Petersilie, glatt	Paprikapulver, rosenscharf	1 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl	1 EL Balsamico Crème, schwarz	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller zum Vorwärmen in den Ofen geben. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Die orangene und die grüne Paprika waschen, halbieren, von Kernen und den Scheidewänden befreien und in feine Würfel schneiden. Vier Schalotten und drei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Die Petersilie fein hacken. Den Reis in das Salzwasser geben und kochen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhack darin anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Anschließend 70 Gramm Tomatenmark dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Die Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken. Die gelben Paprikas waschen und am oberen Rand aufschneiden, so dass ein Deckel entsteht. Aus dem Inneren die Scheidewände und die Kerne entfernen, gegebenenfalls auswaschen. Einen Topf mit 50 Milliliter Wasser erhitzen und die Paprika fünf Minuten darin dünsten. Währenddessen die gehackte Petersilie unter das Rinderhack geben und den Gouda reiben. Die Paprikas aus dem Wasser nehmen und mit dem Rinderhack füllen. Den geriebenen Gouda darüber streuen und anschließend die Paprikas für zehn Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse gratiniert ist. Für die Tomatensoße die restlichen Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Das restliche Tomatenmark und die Balsamico Crème dazu geben, kurz anrösten und alles mit dem Weißwein ablöschen. Die passierten Tomaten dazu geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Paprikas mit dem Reis und der Tomatensoße auf Tellern anrichten und servieren.

Inken Maack am 29. März 2010