

## Gefüllte Paprika mit Rinder-Hack

### Für zwei Personen

100 g Rinder-Hackfleisch	50 g Basmatireis	4 grüne Paprikas
2 Zwiebeln	100 g Joghurt	2 Knoblauchzehe
2 Zweige Dill	1/2 Bund Petersilie	2 EL Tomatenmark
500 g passierte Tomaten	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
Paprika		

Die Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden, die Kerne und die Scheidewände herauslösen und von innen die Schote gut auswaschen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch mit dem Reis, den Zwiebeln, einem Esslöffel Tomatenmark vermengen. Salz und Pfeffer und etwas Wasser hinzugeben und unter die Masse rühren. Die Hackfleischmasse bis einen Zentimeter unter der Schnittkante in die Paprikas füllen und den Deckel wieder auflegen. Die gefüllten Paprikaschoten aufrecht in einen Topf nebeneinander stellen. Den Topf soweit mit Wasser auffüllen, bis es zur Schnittkante der Schoten reicht. Einen Esslöffel Tomatenmark und einen Esslöffel Sonnenblumenöl ins Wasser geben und aufkochen lassen. Anschließend auf niedriger Stufe 25 Minuten fertig garen. Den Dill und die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Paprikaschoten aus dem Topf nehmen und auf einem Teller geben. Den Joghurt als Dip dazu anrichten und servieren.

Cemile Cinbirt am 25. April 2012