

Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

4 Fleischtomaten	4 grüne Paprikaschoten	4 Stängel Oregano
4 Stängel Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Zwiebel
5 EL Olivenöl	500 g gemisch. Hackfleisch	200 g Milchreis
400 g stückige Tomaten	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomaten und Paprika waschen und trocknen. Den Deckel von Tomaten und Paprika abschneiden und das Gemüse jeweils aushöhlen. Das entnommene Fruchtfleisch der Tomaten hacken und für die Füllung beiseitestellen.

Oregano, Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Die Blätter von Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Dillspitzen fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anschwitzen. Mit je 1 Prise Zucker und Salz bestreuen und den Zucker leicht karamellisieren. Das Hackfleisch dazugeben und bei etwas höherer Temperatur kräftig anbraten.

Den Milchreis waschen, unter die Zwiebel-Hackfleisch-Mischung heben und kurz mitbraten. Das Fruchtfleisch der Tomaten und die Dosentomaten untermischen. Mit 1 Spritzer Olivenöl, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Kräuter unterheben und alles noch einmal kurz aufkochen. Die Hackfleisch-Reis-Mischung in Paprikaschoten und Tomaten füllen. Die Deckel auflegen, das Gemüse in eine Auflaufform setzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Das gefüllte Gemüse im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 45 Minuten garen, bis der Reis weich ist.

Die gefüllten Paprikaschoten und Tomaten in der Form servieren. Dazu passen Reis oder Baguette.

Frank Rosin am 12. Februar 2019