Paprika-Gemüse mit Hackfleisch-Bällchen und Mandel-Reis

Für zwei Personen

Für das Paprikagemüse:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 kleine weiße Zwiebeln

Für die Hackfleischbällchen:

375 g gemischtes Hackfleisch	400 g geschälte Tomaten	1 Ei
25 g Senf	45 g Semmelbrösel	4 Zweige glatte Petersilie
40 ml Pflanzenöl	1 TL Speisestärke	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Mandelreis:

125 g Langkornreis	25 g gehobelte Mandeln	20 g Butter
Salz		

Für die Garnitur:

4 Stiele Schnittlauch

Für das Paprikagemüse:
Beide Paprikasorten waschen, trockentupfen, vierteln, Scheidewände und Kerne entfernen und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. 2 EL Zwiebeln für das Hackfleisch zur Seite legen.

Für die Hackfleischbällchen:
Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Senf, Ei, Semmelbröseln, gehackter Petersilie und 1 EL von den gewürfelten Zwiebeln (von oben) vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei nassen Händen kleine Bällchen abdrehen und diese im Anschluss in einem Topf mit erhitztem Pflanzenöl bei mäßiger Hitze von allen Seiten anbraten. Die restlichen Zwiebelwürfel (von oben) dazugeben und anschwitzen.
Bereits geschnittene Paprikastücke zugeben und kurz mitschwitzen. Eine Dose geschälte Tomaten mit einem Handmixer zerkleinern und zu dem Paprikagemüse geben. Mit 100 ml Wasser auffüllen. Paprikapulver zufügen und das Gemüse im geschlossenen Topf für 20 Minuten garen. Die Kochflüssigkeit sollte am Ende der Garzeit zu 2/3 verdampft sein, ansonsten noch etwas Wasser zugeben. Nun das Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und den sich gebildeten Sud mit etwas Speisestärke binden.

Für den Mandelreis:
Langkornreis in kochendem Salzwasser in ca. 12 Minuten garen.
Anschließend durch ein Sieb abgießen. Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne bei milder Hitze anrösten. Butter erhitzen und zwei Auflaufförmchen dünn damit auspinseln. Den gekochten Reis hineindrücken und auf zwei Teller stürzen. Mandeln in die restliche Butter geben und über den angerichteten Reis verteilen.

Für die Garnitur:
Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.
Als Garnitur verwenden.
Paprikagemüse mit den Hackfleischbällchen zum Reis geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Christoph Rüffer am 04. Mai 2020