

Paprika gefüllt mit Hackfleisch und Reis

Für 6 Personen:

6 große Paprika	300 g Rinderhack, Lammfleisch	150 g Langkornreis
1 Zwiebel, gehackt	2 Knoblauchzehen, gehackt	400 g Dosentomaten, püriert
2 EL Olivenöl	2 TL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer	1 Bund Petersilie
500 ml Fleischbrühe		

Den Reis in 300 ml, gesalzenem Wasser bissfest vorgaren.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.

Das Hackfleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren braten, bis es braun ist.

Reis, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und vermischen.

Die Tomaten, die Hälfte der Petersilie und die Brühe hinzufügen.

Die Mischung 10-15 Minuten köcheln lassen.

Die Paprika waschen und entkernen.

Mit der Fleisch-Reis-Mischung füllen und in eine Backform setzen.

Übrig gebliebene Sauce über die Paprika gießen.

Gefüllte Paprika im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft 40-45 Minuten backen.

Für eine vegetarische Variante das Fleisch durch Linsen oder Sojahack ersetzen.

Feta oder Mozzarella hinzufügen, um die Füllung cremiger zu machen.

Das Gericht mit einem Joghurt-Dip oder einem türkischen Salat servieren.

NN am 17. Oktober 2024