

Gefüllte Paprika de luxe

Für 4 Portionen

4 rote Paprikaschoten	300 g Rinderhackfleisch	100 g Basmatireis
1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
70 g Tomatenmark	400 g pass. Tomaten	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Kochsahne	100 g gerieb. Käse	1 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer	Petersilie

Für perfekten Paprika:

Waschen Sie die Paprikaschoten, halbieren Sie sie, entfernen Sie Kerne und weiße Trennwände. Bringen Sie einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen. Geben Sie die Paprikahälften für exakt 3 Minuten ins kochende Wasser. Nehmen Sie sie heraus und schrecken Sie sie sofort in eiskaltem Wasser ab. Dieser kleine, aber entscheidende Schritt sorgt dafür, dass die Paprika im Ofen die perfekte Zartheit erreicht, ohne zu zerfallen oder matschig zu werden. Abtropfen lassen.

Für die Füllung:

Schälen und würfeln Sie die Zwiebel fein und hacken Sie den Knoblauch.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie das Hackfleisch darin krümelig an. Geben Sie die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hinzu und braten Sie alles für weitere 3-4 Minuten an, bis die Zwiebeln glasig sind. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd.

Mischen Sie das angebratene Hackfleisch mit dem rohen Basmatireis, 1 EL Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel. Vermengen Sie alles gut. Heizen Sie den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.

Legen Sie die vorbereiteten Paprikahälften in eine passende Auflaufform. Füllen Sie jede Paprikahälfte großzügig mit der Hackfleisch-Reis-Mischung.

Für die cremige Soße:

Mischen Sie in einer kleinen Schüssel die passierten Tomaten, das restliche Tomatenmark, die Gemüsebrühe und die Kochsahne. Würzen Sie die Soße mit Salz und Pfeffer. Gießen Sie die Soße vorsichtig um die gefüllten Paprikaschoten in die Auflaufform.

Backen Sie die gefüllten Paprika 35 Minuten im vorgeheizten Ofen.

Nehmen Sie die Auflaufform kurz aus dem Ofen. Verteilen Sie den geriebenen Käse auf den gefüllten Paprikaschoten. Backen Sie sie für weitere 10-15 Minuten, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist und der Paprika perfekt zart ist.

Servieren Sie die heißen, gefüllten Paprika auf einem Bett aus gekochtem Reis und garnieren Sie alles reichlich mit frisch gehackter Petersilie oder Koriander.

NN am 24. September 2025