Gefüllte Paprika

Schmackhaftes, einfaches Gericht

Gefüllte Paprika habe ich schon desöfteren zubereitet. Bei diesem Rezept habe ich etwas ausprobiert und den Reis nicht vorgegart. Auch Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch gebe ich roh hinzu. Die Füllmasse kommt auch ohne Eier für Bindung aus, das rohe Hackfleisch bindet genug. Außerdem geben ja auch die Paprikaschoten der Füllung etwas Halt.

Das Ergebnis ist sehr gut und wohlschmeckend.

Aufgrund dessen, dass der Reis in der Füllung im kochenden Gemüsefond gart und etwas aufquillt, vergrößert sich die Füllung und quillt etwas aus den Schoten heraus.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch (gemischt)

- 4 Schslotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Tasse Basmatireis
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Reis hinzugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermengen.

Den oberen Teil der Paprikaschoten quer abschneiden und Schoten innen säubern. Füllmasse mit der Hand in die Schoten geben und hineindrücken. Schoten nebeneinander in einen großen Topf geben und die Deckel auf die Schoten geben. Fond in den Topf dazugeben.

Topf auf den Herd geben und Fond erhitzen. Schoten zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur im Fond garen.

Schoten herausnehmen und auf zwei Teller geben. Etwas von dem leckeren Gemüsefond dazugeben. Servieren.