

Gefüllte Paprika mit Reis und Hackfleisch

Zutaten für 6 gefüllte Paprikaschoten

- 6 Paprika
- 750 g Hackfleisch
- 125 g Basmatireis (1 Beutel)
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 50 g Creme Fraiche
- ½ EL Speisestärke
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- Salz
- Pfeffer



Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 60 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 75 Minuten

Zubereitung

1. Wasche die Paprikaschoten gut ab und schneide dann den Deckel ab. Höhle die Paprikaschoten mit einem scharfen Messer und einem Teelöffel aus und spüle sie nochmal ab.
2. Nun bereitest du die Hackfleisch-Reis-Füllung vor. Dafür kochst du den Reis nach Packungsanleitung und gießt ihn ab. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch, würfel beides klein und schwitze es mit etwas Öl in einer Pfanne an. Mische nun das Hackfleisch mit dem Reis, der angebratenen Zwiebel-Knoblauch-Mischung, den beiden Eiern und der Petersilie. Würze kräftig mit Salz und Pfeffer.
3. Jetzt nimmst du dir wieder die Paprikaschoten und füllst sie mit der Hackfleischmasse.

4. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Paprikaschoten darin kurz kräftig an.

5. Gib die Schoten mit etwas Wasser für etwa 1 Stunde in den auf 160°C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofen und lass sie darin schmoren. Die Paprikadeckel legst du nach der Hälfte der Zeit einfach mit in den Ofen.

6. Wenn die gefüllten Paprikaschoten gar sind nimmst du sie aus dem Ofen und gibst sie auf einen großen Teller. Verrühre den Bratensaft mit etwas Tomatenmark, Speisestärke und Creme Fraiche zu einer feinen Sauce, die du nach Belieben abschmecken kannst.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

