

Rainer Klutsch Gefüllte Paprika

Freitag, 29. Juli 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

Für die Sauce:

1	rote Paprikaschote
2	Fleischtomaten
1	Gemüsezwiebel
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
600 g	Pelati-Tomaten (aus der Dose)
150 ml	Gemüsebrühe
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Paprikapulver, edelsüß



Für die gefüllte Paprika:

8	gelbe Spitzpaprika, mittelgroß (ersatzweise 4 große)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Hackfleisch, gemischt
100 g	Milchreis
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
3 EL	Olivenöl

Zusätzlich:

1/2 Bund	Basilikum
150 g	Schmand

Zubereitung:

1. Für die Sauce Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfelchen schneiden.
2. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls klein würfeln.
3. Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
5. Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Paprika untermischen und kurz dünsten.
6. Pelati-Tomaten und frische Tomaten zugeben, Gemüsebrühe angießen. Thymianzweige abbrausen und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles ca. 25 Minuten offen köcheln lassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

8. Paprikaschoten gründlich waschen, den Stiel kreisrund ausschneiden und die Paprika entkernen.
9. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
10. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Milchreis in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und alles gut verkneten, so dass eine geschmeidige Masse entsteht.
11. Dann die Hackmasse in die Paprikaschoten füllen und gut andrücken, dabei darauf achten, dass keine Luft in den Paprikaschoten ist.
12. Das Olivenöl in einem großen ofenfesten Schmortopf erhitzen, die Paprikaschoten mit der gefüllten Seite in den Topf stellen, so dass das Hackfleisch an der Schotenöffnung anbrät.
13. Sind die Paprika leicht angebraten, die Tomatensauce angießen und die Paprika zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde schmoren.
14. Kurz vor Ende der Garzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
15. Gefüllte Paprika auf Teller verteilen, mit der Sauce umgießen. Je einen Klecks Schmand auf die Sauce geben und mit Basilikumstreifen bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Pro Portion: 755 kcal/ 3160 kJ

46 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 48 g Fett