

Kochen

Rainer Klutsch

Mittwoch, 24.06.2020

Gefüllte Spitzpaprika mit Hackfleisch

Für 4 Personen

Für die Soße

0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
500 g Tomaten, frisch
2 EL Rapsöl
2 Dosen Tomaten, groß
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß

Für die Paprika

8 Spitzpaprika, mittelgroß, gelb oder rot
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
400 g Hackfleisch, gemischt
100 g Milchreis
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Rapsöl

Außerdem

150 g Sauerrahm
4 Scheiben Bauernbrot



Zubereitung

1. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frische Tomaten putzen und kleinschneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dosentomaten und Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen und ca. 30 Minuten einköcheln lassen.
3. Frische Tomaten etwa 10 Minuten vor Garzeitende zugeben und erneut abschmecken.
4. Inzwischen die Spitzpaprika gut waschen, den Stil oben abschneiden und entkernen.
5. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken.
6. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Milchreis, Salz, Pfeffer gut verkneten, so dass eine geschmeidige Masse entsteht.
7. Das Hackfleisch in die Paprika geben und gut andrücken. (Dabei darauf achten dass keine Luft in den Paprika ist). Sie sollten vollständig gefüllt sein.
8. Öl in einem großen ofenfesten Topf erhitzen. Die Paprikaschoten mit der gefüllten Seite in den Topf stellen so dass das Hackfleisch am Kopfende anbrät.
9. Sind die Paprika leicht angebraten, die Tomatensoße über die Paprika geben und diese für ca. 1 Stunde schmoren.
10. Die gefüllten Paprika mit etwas Soße und einen Klecks Schmand anrichten. Das Brot dazu servieren.

Tipp: wenn Sie keine mittelgroßen Paprikaschoten bekommen, bitte die Hackfleischmenge auf 600 bzw. 800 g erhöhen. Falls doch etwas übrig bleibt: Hackfleisch lässt sich problemlos einfrieren oder Sie machen Frikadellen daraus.

