



Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten:

3 rote Paprikaschoten
500 gr. Gehacktes halb + halb
½ Tasse Paniermehl
1 Ei
1 Zwiebel gewürfelt
1 Knoblauchzehe zerpresst
Je 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß
Etwa Cayennepfeffer oder Chili evtl. auch als Schote
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten stückig
1 Tasse Reis
2 Tassen Brühe aus Würfeln

Zubereitung:

Das Paniermehl leicht mit Wasser bedecken und quellen lassen. Das Gehackte, die Zwiebel, Knoblauch und Gewürze dazugeben und zu einem Teig verkneten, evtl. abschmecken. Die Paprikaschoten halbieren (man kann auch von der Schote einen Deckel abschneiden, dann mehr Schoten benutzen und längere Garzeit beachten), von den Kernen und Innenhäuten befreien und waschen und mit dem Fleisch füllen.

In einem großen Schmortopf das Öl erhitzen und die Paprikaschoten mit der Fleischseite unten kräftig anbraten, dann umdrehen und mit der Brühe ablöschen, aus dem Topf nehmen. Das Tomatenmark, die Tomaten und den Reis in die Brühe einrühren, Die Schoten mit der Gemüseunterseite in den Topf geben und zugedeckt ca. 20-30 Min. leicht schmoren lassen. Die Schoten herausnehmen und den Reis evtl. noch mal etwas nachwürzen.

Das Grundrezept zum Reis kochen ist folgendes: 1 Teil Reis, knapp 2 Teile Wasser, 1 gehäufter TL gekörnte Brühe aufkochen. Dann den Herd ausstellen und den Reis zugedeckt solange quellen lassen bis er die Flüssigkeit aufgesaugt hat.