

gefüllte Paprikaschote

Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße grüne Paprikaschoten

1/2 Teelöffel klare Brühe

1 Ei

400 gr. Hackfleisch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

1/2 Teelöffel Paprika

Soße:

Bratenfong

1 Tube Tomatenmark, Tasse Mehl Tasse Wasser

Kräuter, Salz, Pfeffer

Reis



Zubereitung:

Von den Paprikaschoten am Stielende einen Deckel abschneiden.

Das Kerngehäuse herauslösen und die Schoten unter kaltem Wasser abwaschen. Abtropfen lassen.

Einen Teelöffel Brühe und das Ei in einer Schüssel verrühren, anschließend das Hackfleisch in die Schüssel geben. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides mit in die Schüssel geben. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und zu einem Fleischteig vermischen. Die Masse in die Paprikaschoten füllen. 1/2 Liter Wasser in einem Topf erhitzen.

Die gefüllten Paprikaschoten hineinsetzen den Deckel mit Stil wieder auflegen. Den Topf schließen und auf kleinster Stufe die Schoten 20-25 Minuten gar schmoren lassen.

In der Zwischenzeit den Reis zubereiten

Soße:

Bratenfong, Tomatenmark, Mehl, Wasser Kräuter und Gewürze vermischen und erhitzen. Zu den Paprikaschoten und den Reis servieren.

Alternativ könnt ihr die Paprikaschoten auch zusammen mit der Sauce in einer Auflaufform im Backofen gar ziehen lassen

Was wird noch benötigt?

Brett, Messer, Topf, (Auflaufform,) Topf für Reis, Schneebeesen

