

Köstlich gefüllte Paprika.

 **10 Min.**

Vorbereitung

 **40 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

- Paprikaschoten, klein
- Frühlingszwiebel(n)
- g Hackfleisch halb&halb (z.B. Mühlenhof)
- g Reis
- Ei(er)
- TL italienische Kräuter-Mischung, TK
- ml Wasser
- g passierte Tomaten
- ml Gemüsebrühe
- TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

- 1** Von den Paprikaschoten das obere Viertel samt Strunk abschneiden. Das Fruchtfleisch rund um den Strunk schneidest du ab und wüffelst es fein. Um die Paprika auszuhölen, kratzt du Kerne und Scheidewände mit einem Löffel oder dem Messer aus, dann wäschst du die ausgehöhlten Paprikas.
- 2** Frühlingszwiebeln waschen. Die welken Blätter wirfst du besser weg. Dann in feine Ringe schneiden.
- 3** Hackfleisch, Paprikawürfel, Frühlingszwiebelringe, rohen Reis, Ei(er), Kräuter und Wasser in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen, mit Pfeffer und Salz würzen.
- 4** Die Hack-Reis-Masse sorgsam in die ausgehöhlten Paprikaschoten füllen und nicht zu zaghaft andrücken. Bleibt Hack übrig, kein Problem: Forme kleine Bällchen draus und die werden gleich in der Soße mit gegart.
- 5** Für dein leckeres Sößchen passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Paprikapulver und je eine kräftige Prise Salz und Pfeffer in einem Topf verrühren. **Tipp:** Der Topf sollte nicht zu groß sein, denn die Paprikaschoten müssen gleich bis zur Hälfte in der Flüssigkeit stehen.
- 6** Das probierst du nun aus, indem du die gefüllten Prachtexemplare in die Soße setzt, sodass sie aufrecht stehen bleiben. Deckel auf den Topf und die Paprikaschoten bei schwacher Hitze etwa 30 Min. in Ruhe vor sich hin schmoren lassen. Ab und zu mal checken, ob alles im Lot ist, ggf. etwas Wasser bzw. Brühe angießen.
- 7** Die fertigen Schoten richtest du nun in tiefen Tellern an, schmeckst die Soße mit Salz und Pfeffer ab und verteilst sie rund herum.