

Gefüllte Paprikaschoten

Gefüllte Paprikaschoten kenne wohl nicht nur ich (Steffen) schon seit Kindertagen.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie sie früher bei meiner Oma geschmeckt haben. Und so wollte ich dieses klassische Gericht eben auch mal ausprobieren - kann ja wohl nicht so schwer sein, dachte ich mir.

Ist es auch nicht!



Zutaten für 4 Personen

4 gleich große Paprikaschoten
400 gr gemischtes Hackfleisch
100 gr Reis
1 große Dose geschälte Tomaten (800 gr) 1/2 Bund Petersilie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Ei
1 EL scharfer Senf
1 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer/Chilipulver (wer es etwas schärfer mag)

Zubereitung

Den Reis (mit der doppelten Menge Wasser oder im Reiskocher) kochen, abtropfen und zum Auskühlen beiseite stellen.

Die Paprikaschoten waschen, oben rundum so aufschneiden, daß ein "Deckel" entsteht, entkernen und die weißen Trennwände herausoperieren.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die eine Hälfte der gehackten Zwiebeln kann gemeinsam mit Petersilie und Knoblauch beiseite gestellt werden.

Die andere Hälfte der Zwiebeln in einem Topf (oder einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel) mit Öl andünsten. Bitte beachten: Topf bzw. Pfanne müssen so hoch sein, daß die Paprikaschoten darin aufrecht stehen können, während der Deckel darüber ist.

Die geschälten Tomaten (mitsamt Saft) zu den angedünsteten Zwiebeln geben, evtl. vorher noch ein wenig zerkleinern.

Die Suppe salzen, pfeffern und dann leicht vor sich hin köcheln lassen. Statt oder in Ergänzung zum Salz kann auch Gemüsebrühe verwendet werden.

Das Hackfleisch mit den restlichen Zwiebeln, der Petersilie, dem Knoblauch, dem Ei und dem Senf verkneten.

Jetzt muß das Augenmaß dran: Von den Paprika die Deckel heben und das Volumen schätzen. So viel Reis unter den Hackbrei mischen, daß die Masse möglichst genau dem Inhalt der Paprikaschoten entspricht.

Hinweis:

In meinem Quellrezept waren 300 gr Hackfleisch für 4 Paprikaschoten angegeben. Ich hatte schöne große Paprika gekauft - und die 300 gr wären viel zu wenig gewesen! Deshalb lieber erst mal den Fleischteig kneten, das Volumen schätzen und dann mit Reis auffüllen. Wenn Reis übrigbleibt, kann man den am Ende immer noch verwenden...

Die notwendige Menge Reis zu dem Fleischteig hinzugeben, verkneten und abschmecken.

Die Paprika mit dem Fleisch-Reis-teig füllen und die "Deckel" wieder aufsetzen.

Die gefüllten Paprikaschoten aufrecht in Topf/Pfanne mit den Tomaten stellen und ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten lassen.

=> fertig!

Wenn noch Reis übriggeblieben ist, kann er kurz vor dem Servieren mit in die Tomatensauce gegeben werden - das bindet dann die Flüssigkeit etwas.

Viel Spaß und guten Appetit!