

Gefüllte Paprika an orientalischem Reis mit Apfel-Tomaten-Chutney



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rosenpaprika	
Äpfel, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Cashewkerne	50 g
Rosinen	50 g
Öl	3 EL
Jasminreis	300 g
Zucker	1 EL
Thymian, frisch	5 g
Tomaten, geschält aus der Dose	250 g
Essig	1 TL
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, kleiner Topf mit Deckel, kleine Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, längs halbieren und entkernen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Hackfleisch mit den Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Paprika verkneten.
2. Hackfleischmasse gleichmäßig in die Paprikaschoten füllen und auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen ca. 25 Min. backen. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken.
3. Cashewkerne und Rosinen grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Cashewkerne und Rosinen darin ca. 2 Min. anrösten und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern. In einem Topf den Reis mit 600 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. garen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
4. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel mit Zucker darin ca. 3 Min. glasig anbraten. Thymian waschen und die Zweige zu den Zwiebeln geben. Apfel und stückige Tomaten ebenfalls hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. 1 Spritzer Essig abschmecken.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unter den Reis mengen. Thymianzweige aus dem Chutney entfernen. Reis auf Teller verteilen und Rosinen und Kerne darüberstreuen. Gefüllte Paprika vorsichtig aus dem Ofen nehmen, neben dem Reis anrichten und mit dem Apfel-Tomaten-Chutney servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	931 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	41 g