




Gefüllte Paprika auf cremigen Graupen mit Karotten

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Pfeffer, schwarz	
Paprika, rot	4 St.
Graupen	300 g
Majoran, getrocknet	
Karotten	4 St.
Butter	2 EL
Öl	4 EL
Parmesan	40 g
Salz	
Schnittlauch, frisch	20 g
Gemüsebrühe	500 ml
Hackfleisch vom Rind	600 g
Rosenpaprika	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und die Hälften auf einem Backblech verteilen. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und die weißen und grünen Teile getrennt voneinander in ca. 3 mm feine Ringe schneiden.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit grünen Frühlingszwiebelringen, Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse gleichmäßig in die Paprikahälften füllen und die gefüllten Paprika im Ofen ca. 25 Min. backen.
3. Karotten waschen, schälen, längs vierteln und in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin die Karottenwürfel und die weißen Frühlingszwiebelringe ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Graupen hinzufügen und ca. 1 Min. mitbraten.
4. Gemüsebrühe zugeben und anschließend unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 12 Min. garen. Falls notwendig etwas Wasser zugeben. Derweil den Parmesan fein reiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
5. Parmesan, Schnittlauch und 2 EL Butter unter die Graupen heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Gefüllte Paprika vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf den Graupen anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 825 kcal

Kohlenhydrate 77 g

Eiweiß 48 g

Ballaststoffe 14 g

Fette 35 g
