Gefüllte Paprika mit Hackfleisch-Reis-Füllung auf Tomatensoße

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	100 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, grün	4 St.
Öl	2 EL
Tomaten, passiert	800 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Oregano, getrocknet	1 g
Schweinehackfleisch	500 g
Eier	1 St.
Tomatenmark	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel

1. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Anschließend abkühlen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, jeweils den Deckel abschneiden und entkernen.

3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen.

4. Übrigen Knoblauch und Zwiebeln zum Reis geben. Mit Hackfleisch, Ei, Tomatenmark und Oregano vermengen. Paprika mit Reis-Hackfleisch-Mischung füllen, Deckel daraufsetzen und in die köchelnde Tomatensoße stellen. Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Stufe ca. 30 Min. garen. Gefüllte Paprika mit Hackfleisch-Reis-Füllung auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	571 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	25 g