



Gefüllte Paprika mit Weinsauce

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	4 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Basilikum, frisch	50 g
Rosmarin, frisch	10 g
Schweinehackfleisch	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	750 ml
Langkornreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Schlagsahne	200 ml
Speisestärke	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel

1. Paprika waschen, Oberseite abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Basilikum und Rosmarin waschen, trocken schütteln und Blätter bzw. Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebel und Kräuter verkneten, salzen und pfeffern. Masse in die Paprikaschoten füllen.
2. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Gefüllte Paprika hineinsetzen und ca. 30 Min. zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe garen. In der Zwischenzeit in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 12 Min. weich garen.
3. Paprikaschoten aus der Brühe nehmen und warm stellen. Weißwein und Sahne zur Brühe geben und aufkochen. In einer kleinen Schüssel Speisestärke mit 2 EL Wasser auflösen und in die kochende Brühe einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschoten mit Reis und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	793 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	29 g