



Gefüllte Paprikaschoten auf cremigen Graupen mit Karotten

 Dauer
35 min.

 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 Esslöffel
Öl	4 Esslöffel
Parmesan	40 g
Salz	
Schnittlauch, frisch	20 g
Gemüsebrühe	500 ml
Hackfleisch vom Rind	600 g
Rosenpaprika	

Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Paprikas 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.

In einer Schüssel Hackfleisch mit grünen Frühlingszwiebelringen, Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse gleichmäßig in die Paprikahälften füllen und im Ofen ca. 25 Min. backen.

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.

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.

Parmesan, Schnittlauch und 2 EL Butter unter die Graupen heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Paprikaschoten vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf den Graupen anrichten und servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	868 kcal		
Kohlenhydrate	73 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	47 g	Fette	42 g