Gefüllte Paprika mit cremiger Kritharoto-Pfanne



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Pfeffer, schwarz	
Paprika, rot	4 St.
Kritharaki Nudeln	250 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. Kritharaki Nudeln hinzufügen und ca. 1 Min. mitbraten.

4. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und anschließend unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 10–12 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 Kritharaki Nudeln heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen. Gefüllte Paprika vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf dem Kritharoto anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	789 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	33 g