



Gefüllte Paprikaschoten in Tomatensauce



Zubereitungszeit

45min



Schwierigkeit

Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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. Zwiebel 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. Übriger Knoblauch und Zwiebeln zum Reis geben. Mit Hackfleisch, Ei, Tomatenmark und Oregano vermengen. Paprika mit Reis-Hackfleisch Mischung füllen, Deckel darauf setzen und in die köchelnde Tomatensauce stellen. Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Stufe ca. 30 Min. garen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	302 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	8 g