



# Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch

Zeit gesamt  
50minZubereitungszeit  
20minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	1 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Tomatenmark	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, rot	4 St.
Gemüsebrühe	300 ml
Petersilie, frisch	10 g
Basmatireis	300 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, kleine Auflaufform

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Füllung Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. In einer Schüssel Hackfleisch, Tomatenmark, Paprikapulver, Zwiebelwürfel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und Kerngehäuse entfernen. Paprikaschoten mit Hackfleisch füllen und in eine Auflaufform geben. Gemüsebrühe angießen und die gefüllten Schoten im Backofen ca. 25–30 Min. garen.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 600 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie garnieren und Reis servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	749 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	31 g