



Gefüllte Paprikaschoten mit orientalischem Reis und Apfel-Tomaten-Chutney

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Äpfel, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Cashewkerne	50 g
Rosinen	50 g
Öl	3 Esslöffel
Jasminreis	300 g
Zucker	1 Esslöffel
Thymian, frisch	5 g
Tomaten, geschält aus der Dose	250 g
Essig	1 Teelöffel
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, längs halbieren und entkernen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Hackfleisch mit den Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Paprika verkneten.

Hackfleischmasse gleichmäßig in die Paprikaschoten füllen und auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen ca. 25 Min. backen. Apfel waschen, halbieren, entkernen und ca. 0,5 cm klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken.

Cashewkerne und Rosinen grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Kerne und Rosinen darin ca. 2 Min. anrösten und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern. In einem Topf den Reis mit 600 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. garen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.

In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel mit Zucker darin ca. 3 Min. glasig anbraten. Thymian abwaschen und die Zweige zu den Zwiebeln geben. Apfel und stückige Tomaten ebenfalls hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. 1 Spritzer Essig abschmecken.



Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unter den Reis mengen. Thymianzweige aus dem Chutney entfernen. Reis auf Teller verteilen und Rosinen und Kerne darüberstreuen. Paprikaschoten vorsichtig aus dem Ofen nehmen, neben dem Reis anrichten und mit dem Apfel-Tomaten-Chutney servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	762 kcal		
Kohlenhydrate	63 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	35 g	Fette	44 g