Gefüllte Spitzpaprika mit Hackfleisch



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
Feta	200 g
Hackfleisch vom Schwein	600 g
Zimt	
Cayennepfeffer	
Salz	
Spitzpaprika	500 g
Gemüsebrühe	150 ml
Weißwein, trocken	100 ml
Jasminreis	300 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. Feta abtropfen lassen und zerbröckeln. In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebeln und Feta verkneten, mit Zitronenschale, Zimt, Cayennepfeffer und Salz würzen.

2. Paprika waschen, jeweils den Deckel abschneiden und entkernen. Mit der Hackmasse füllen und Deckel wieder aufsetzen. Paprika dicht an dicht in eine Auflaufform legen. Brühe und Wein angießen, mit Kräuterzweigen belegen und im heißen Ofen ca. 30 Min. garen.

3. Inzwischen in einem Topf Reis mit 450 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	801 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	35 g