



## Herhaft gefüllte Paprika

mit Lauchreis und Sauce



30-40min



2 Personen

Mmh, das wird dir und den Kleinen schmecken! Wir füllen rote Spitzpaprika mit zartem Hackfleisch und backen sie, gebettet in einer fruchtigen Tomatensauce im Ofen. Währenddessen setzen wir schon mal den Reis auf und schnibbeln den Lauch. Das duftet, sagen wir dir!

## Was du von uns bekommst

- Lauchzwiebel
- frischer Thymian
- Paprikapulver
- Jasmin-Reis
- Spitzpaprika
- Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- passierte Tomaten
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- magerer Speck

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal



### 1. Gemüse vorbereiten

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikas waschen, Deckel abschneiden und den Rest der Länge nach halbieren. Mit einem Messer vorsichtig das Kerngehäuse herausschneiden. Hälften in eine Auflaufform legen.



### 2. Hackmasse vorbereiten

Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Zwiebeln zusammen mit dem Speck ca. 2-3Min. goldbraun anbraten, von der Hitze nehmen. Anschließend mit dem Hackfleisch vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Paprika füllen

Knoblauch schälen und fein hacken. Thymianblätter grob hacken. Mit passierten Tomaten und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in die Form gießen. Paprikahälften mit der Hackmasse füllen, in der Form verteilen und ca. 15-20Min. im Ofen backen.



### 4. Reis kochen

In der Zwischenzeit einen Kochtopf mit ca. 1,5l gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und ca. 10-12Min. leicht köchelnd bissfest garen.



### 5. Lauchzwiebel vorbereiten

Während der Reis kocht Lauchzwiebeln waschen, Enden entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden. Sobald der Reis gar ist, Wasser abgießen und im Sieb abtropfen lassen.



### 6. Reis fertigstellen

Reis zurück in den Topf geben, mit 1-2EL Öl und Lauchzwiebeln vermengen und ca. 1-2Min. erwärmen, evtl. mit Salz nachwürzen. Sobald die Paprikaschoten gar sind, mit dem Reis und etwas Tomatensauce auf einem Teller anrichten.