

Herhaft gefüllte Paprika

mit Lauchreis und Sauce



40-50min



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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 815kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 35.9g



1. Gemüse vorbereiten

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Deckel von den **Paprikas** abschneiden und den Rest der Länge nach halbieren. Mit einem Messer vorsichtig das Kerngehäuse herausschneiden. 800ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.



2. Hackmasse vorbereiten

Fritteuse 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, **Paprikapulver**, Prise Salz und Pfeffer zugeben und gut vermengen.



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

Inzwischen den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, Reis mit einer Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



5. Zwiebel vorbereiten

Während der **Reis** kocht, **Lauchzwiebel** waschen, Enden entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden.



6. Reis fertigstellen

Reis mit 1-2EL Öl und **Lauchzwiebeln** vermengen und ca. 1-2Min. erwärmen, evtl. mit Salz nachwürzen. **Reis mit Paprika** und **Sauce** anrichten.