



Gefüllte Paprika mit Rinderhack und Käse

serviert auf buntem Jasminreis



30-40min



2 Personen

Ein Leckerbissen für Groß und Klein gefällig? Dann mal los! Heute füllst du grüne Paprika mit saftigem Rinderhackfleisch und bestreust sie mit Zwiebeln und einer fruchtigen Salsa. Das ist aber noch nicht alles: Die Schoten werden noch schick mit herzhaftem Cheddar im Ofen überbacken und anschließend auf würzigem Jasminreis serviert. Ein buntes Geschmackserlebnis, das sich nicht nur sehen, sondern auch essen lassen kann! Mmmh!

- 150g Jasminreis
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 75g geriebener Cheddar ¹
- 1 Knoblauchzehe

- 2EL Tomatenketchup
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Energie 1122kcal, Fett 71.8g,
Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 42.7g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Reis** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anrösten. 1EL Ketchup und 1 kräftige Prise Salz zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. 300ml Wasser einrühren, einmal aufkochen und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Mit einer Gabel auflockern.



Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Den Knoblauch vorsichtig schälen und in einem hohen Gefäß mit der **gerösteten Tomate**, der **½ der Zwiebeln**, 1 EL Ketchup, 1 EL Pflanzenöl, 1 EL Essig, ½ TL Honig, der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer zu einer groben **Salsa** pürieren.



Die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Zwiebel** schälen und in 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **Paprika**, die **Zwiebel**, **1 Tomate** und 1 Knoblauchzehe samt Schale auf einem Backblech ohne Backpapier mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und 8-10Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** leichte Röstspuren aufweist.



Die **Paprika** mit etwas **Hack**, **Salsa** und den **übrigen Zwiebeln** füllen, mit etwas **Käse** bestreuen und 3–5Min. grillen. Den **Reis**, den **übrigen Käse** und die **Tomatenwürfel** zum **restlichen Hack** in die Pfanne geben und mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. braten. Die **Paprika** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.



Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun anbraten (siehe Schritt 6). Die **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **übrige Tomate** grob würfeln und beiseitestellen.



Magst du es gerne etwas knuspriger? Dann presse das Hackfleisch beim Braten mit einem Kartoffelstampfer platt, damit es scharf anbrät und eine schön dunkelbraune Kruste bekommt.