

Rezeptideen



Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten:

12	kleine grüne Paprikaschoten
½ kg	Hackfleisch vom Rind
3	Zwiebeln
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Dill
100 g	ungekochter Reis
5 EL	Tomatenmark
1 EL	Speisestärke
200 g	Sahne
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung:

Paprika aushöhlen und waschen, den Deckel vorsichtig abschneiden. Innen leicht salzen. Hackfleisch, Dill, Petersilie, Zwiebeln und 3 EL Tomatenmark mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem ungekochten Reis verkneten. Jetzt die Masse in die Paprikaschoten abfüllen. Die gefüllten Paprikaschoten in einem Topf aufrecht aufstellen. Achtung, die Paprikaschoten dürfen nicht umfallen, daher eng aneinander stellen. Den Topf bis zur Hälfte der Paprikaschoten mit Salzwasser auffüllen und ca. 30-40 Minuten garen.

Schoten rausnehmen und in den Kochsud die 2 EL Tomatenmark einrühren, Speisestärke mit Sahne glatt rühren und die Sauce damit abbinden. Wir empfehlen dazu Fladenbrot oder Baguette und frischen Joghurt als Dipp.

Die Füllung kann auch für weiteres Gemüse als Füllung verwendet werden: Auberginen, Zucchini, Tomaten.

Guten Appetit!