



Herzhaft gefüllte Paprika

mit Jungzwiebel-Reis



40-50min



2 Personen

Mmh, das wird dir und den Kleinen schmecken! Wir füllen rote Spitzpaprika mit saftigem Faschiertem und backen sie, gebettet in einer fruchtigen Tomatensauce im Backrohr. Währenddessen setzen wir schon mal den Reis auf und schnibbeln die Jungzwiebeln. Das duftet, sagen wir dir!

Was du von uns bekommst

- Tomaten geschält
- Basmati Reis
- Paprikapulver
- Knoblauchzehe
- rote Spitzpaprika
- Jungzwiebel
- Faschiertes, gemischt
- Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 815.0kcal, Fett 28.8g, Eiweiß 37.5g, Kohlenhydrate 95.4g



1. Gemüse vorbereiten

Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** waschen, Deckel abschneiden und den Rest der Länge nach halbieren. Mit einem Messer vorsichtig das Kerngehäuse herausschneiden.



4. Reis kochen

In der Zwischenzeit einen Kochtopf mit 400ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. **Reis** zugeben und ca. 10-12Min. leicht köchelnd bissfest garen. Anschließend vom Herd nehmen und 5Min. zugedeckt ziehen lassen.



2. Fleisch vorbereiten

Große Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln** ca. 2-3Min. goldbraun anbraten, von der Hitze nehmen. Anschließend mit dem **Faschierten** vermengen, **Paprikapulver**, gute Prise Salz und Pfeffer zugeben und gut vermengen.



5. Jungzwiebeln vorbereiten

Währenddessen **Jungzwiebel** waschen, Enden entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden.



3. Paprika füllen

Paprikahälften mit der **Fleischmasse** füllen, in der Form verteilen und ca. 15-20Min. im Rohr backen. **Knoblauch** schälen und fein hacken, dann mit **Tomaten** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Sauce** kurz mit einem Stabmixer pürieren, dann in die Form gießen.



6. Reis fertigstellen

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