einfach und leicht

gefüllte Paprika

für 2 Personen

Zutaten

4 große Paprikaschoten, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 100g Champignons, 4 Esslöffel Öl, 400g gemischtes Hackfleisch, 75g gekochter Reis, 1 gestrichener Teelöffel Salz, 0,5 Teelöffel Cayennepfeffer, 1 Ei, 0,5 Teelöffel feingehackter getrockneter Rosmarin, 500ml Fleischbrühe (Boullion), 8 Esslöffel Tomatenmark, 200ml saure Sahne, 1 Prise Zucker, 1 Teelöffel Paprikapulver, ggf. 2 Teelöffel Mondamin

Zubereitung

1. Reis kochen oder 200g gekochten Reis vom Vortag nehmen
2. die Paprikaschoten waschen und den oberen Teil am Stiel abschneiden
3. die Schoten dann aushöhlen, also Kerne und Rippen so gut es geht ausschaben
4. die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden
5. die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden
6. das Fleisch in Öl in der Pfanne anbraten, die Zwiebeln und die das Knoblauch zugeben und mitbraten
7. die Champignons zugeben und weich dünsten
8. alles aus der Pfanne nehmen und mit dem Reis, dem Ei, dem Rosmarin dem Salz und dem Cayennepfeffer sehr gut mischen, würzig abschmecken
9. mit dieser Mischung die Schoten füllen - die Füllung darf ruhig etwas überstehen
10. die Schoten so in einen Topf setzen, daß sie nicht umfallen, die Fleischbrühe neben die Schoten geben und alles etwa 40 Minuten dünsten
11. die Schoten nun vorsichtig aus dem Topf nehmen (sie sollten jetzt ganz weich sein!) und warm stellen (Backofen, 75°C)
12. zu der Flüssigkeit im Topf das Tomatenmark, die saure Sahne, den Zucker, eine Prise Salz und das Paprikapulver geben, gut verrühren und würzig abschmecken
13. ggf. mit Mondamin binden
14. die Soße je nach Wunsch neben oder über die Schoten geben

Zeitbedarf

60 Minuten

dazu paßt

Reis