



Gefüllte Paprika mit Hackfleisch



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 45 Min. Backzeit

pro Portion: 3503 kJ, 836 kcal, 33,6 g Kohlenhydrate, 52,6 g Eiweiß, 51,4 g Fett, 220 mg Cholesterin, 13,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

Zubereitung

Step 1:

Zuerst weichst du das Brötchen in der Milch ein und heizt den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vor. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer größeren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung heraus nehmen und beiseite stellen. Die Tomaten und Brühe gibst du nun zu den restlichen Zwiebeln in die Pfanne. Die Sauce mit dem Oregano, dem Zimt, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und fünf Minuten köcheln lassen.

Step 2:

Nun das Hackfleisch mit den restlichen Zwiebeln vermischen und das nun weiche Brötchen mit den Händen ausdrücken und unter das Hack mengen. Das Ei dazu geben und die Masse mit der gehackten Petersilie, Salz, Pfeffer, dem Zitronenabrieb und dem Senf würzen.

Step 3:

Die Deckel der Paprikas kannst du nun abschneiden, die Paprika vorsichtig entkernen und mit der Hackfleischmasse füllen. Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform setzen und die Soße rundherum verteilen. Den Fetakäse zerbröseln und auf den Paprikaschoten verteilen. Nun kannst du die Paprika im heißen Backofen ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Zutaten

Menge

1	altbackenes Brötchen
200 ml	Milch
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Oregano
1/2 TL	Zimt
1 TL	Zucker
600 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
2 EL	Petersilie
1 TL	Senf
1 TL	Zitronenabrieb
4	Paprikas
100 g	Fetakäse