



Gefüllte Paprika mit Rote-Bete-Salat



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2746 kJ, 656 kcal, 53,1 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 35,3 g Fett, 115 mg Cholesterin, 14 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

spicy

Zubereitung

Wenn ihr rot seht, ohne euch zu ärgern, seid ihr höchstwahrscheinlich bei unserer neuen Black Box Challenge mit vielen leckeren, roten Zutaten. Raus gekommen ist ein echter Klassiker: Gefüllte Paprika. Hierfür bratet ihr Hackfleisch und Salami zusammen mit Zwiebeln, Chili, Tomaten und einem Schuss Ketchup in einer Pfanne an und füllt damit eine Paprika. Der Rest wandert in eine Auflaufform und wird zusammen mit der Paprika 20 Minuten im Ofen geschmort. Dazu gibt es einen knackigen Rohkostsalat aus Rotkohl und Roter Bete. Tolle Kombi, toller Geschmack. Probiert es gleich aus!

Step 1:

Zuerst kannst du den Ofen auf 180° C vorheizen. Dann die Zwiebel pellen und fein würfeln. Die Tomaten in halbe Scheiben schneiden und die Chili klein hacken. Nun entfernst du den Deckel von der Paprika und entkernst sie. Jetzt kannst du die Salami in kleine Stücke schneiden. Als nächstes das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und Zwiebeln, Chili und Salami dazu geben. Nun den Ketchup in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Im Anschluss die Tomaten hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend wird die Paprika mit der Hackfleischmischung gefüllt und mit dem Deckel verschlossen. Du kannst den Rest aus der Pfanne als Soße in die Auflaufform geben, die Paprika darauf setzen und dann für ca. 20 Minuten backen.

Step 2:

Für den Salat kannst du die Rote Bete und die Zwiebel klein schneiden. Der Rotkohl wird halbiert und der Strunk entfernt. Dann kannst du den Rotkohl und den Apfel mit einer Reibe raspeln. Zum Schluss gibst du alles in eine Schüssel und schmeckst den Salat mit Salz, Pfeffer und Apfelessig ab. Zum Servieren die Paprika mit der Soße und dem Salat auf einem Teller anrichten.

Zutaten

Für die Paprikaschote:

1/2 Pck.	Hackfleisch
1 Pck	Edelsalami
1	rote Chili
4	Tomaten
1	rote Paprika
1/2	rote Zwiebel
2 EL	Ketchup
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für den Salat:

1	Rotkohl
2	gekochte Rote Bete
1/2	rote Zwiebel
1/2	Apfel
1 TL	Apfelessig
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Sonstiges:

1	Auflaufform
---	-------------