

# GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN MIT HACKFLEISCH UND REIS



1. Schneide von den Paprikaschoten die Deckel großzügig ab. Beschädige sie nicht, die brauchen wir später noch. Säubere die Schoten von innen. Hacke die frische Petersilie klein.
2. Wasche den Reis sorgfältig in einem Sieb ab, stelle dann eine kleine Pfanne mit etwas Öl auf den Herd. Gib den Reis hinein und dünste ihn für etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme glasig. Gib 100 ml Brühe oder Wasser dazu und gare den Reis so für etwa 10 Minuten weiter, bis das Wasser aufgesogen ist.
3. Schneide die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel und mische sie mit dem Salz, der Petersilie, dem Hackfleisch und dem gedünsteten Reis in einer Schüssel sorgfältig.

**Tipp:** In der klassischen Variante wird manchmal Ei und Paniermehl zur Hackmasse gegeben. Das brauchst du bei einer Hackfleisch-Reismischung nicht, da sie von selbst andickt.

Gib hier nur ein Ei dazu, wenn die Füllung noch nicht geschmeidig genug ist und vermische alles sorgfältig. Beachte: Wenn du Rundreis nimmst (dickere Körner) brauchst du etwas mehr Flüssigkeit. Gib in diesem Fall auf jeden Fall ein Ei und 2 Esslöffel Brühe in die Füllmasse.

4. Fülle nun die Paprika-Unterteile bis kurz unter den Rand mit der Hackfleischfüllung. Der Reis dehnt sich beim Kochen noch aus, also lasse etwas Platz.
5. Erhitze das Öl in einem großen Topf und setze die gefüllten Schoten. Kurz etwas anbraten und fülle dann alles mit 200 ml der heißen Brühe auf.

**Tipp:** Wenn du besonders viele Röstaromen haben möchtest, brate die gefüllten Paprikaschoten anstatt auf dem Kopf, auf der Seite an und drehe sie so, dass sie an allen Seiten gebräunt sind.

6. Alles einmal aufkochen und dann die Hitze auf mittlere Hitze herunterregeln. Lasse die Paprikaschoten abgedeckt für etwa 30 Minuten dünsten.
7. Setze etwa 10 Minuten von Ende der Garzeit die abgeschnittenen Deckel auf die Paprikaschoten im Topf und schließe ihn wieder. Sie sollen etwas garen aber noch bissfest sein.
8. Wenn die Paprikaschoten fertig sind, nimm sie aus dem Topf und dicke die Soße mit etwas Mehl an.

Verrühre dazu in einer kleinen Tasse oder Mini-Schüssel 2 EL Mehl mit etwa ½ EL kaltem Wasser zu einer glatten Masse. Gib nach und nach etwas von der heißen Soße hinzu und rühre dabei weiter.

Wenn du eine dickliche Flüssigkeit hast, rühre diese nach und nach zur Soße im Topf ein und lasse alles für 1 Minute leicht kochen.

9. Schmecke noch einmal ab, serviere mit Kartoffeln, Brot oder Reis und genieße!

- 6 Stück Paprikaschoten  
mittlere Größe, Farbe nach Geschmack (rot, grün oder gelb)
- 450 g Hackfleisch  
Rinderhack oder gemischt
- 250 g Reis Basmati,  
Jasmin oder Parboiled
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Öl
- 300 ml Brühe  
Gemüsebrühe oder  
Rinderbrühe
- 1 Ei optional, wenn die  
Füllung zu dick ist
- 1 Handvoll Petersilie frisch  
oder gefroren
- Salz & Pfeffer

## NOTIZEN

Dieses Rezept ist die klassische Variante. Du kannst deine gefüllten Paprikaschoten auch zum Beispiel in Tomatensauce kochen, die Füllung nur mit Reis oder nur mit Hackfleisch machen, sie mit Käse überbacken und, und, und...