

GEFÜLLTE PAPRIKA



Zutaten für 4 Portionen

4 Stk Paprika hellgrün groß
300 g Faschiertes Rindfleisch
2 TL Salz
1 Msp Pfeffer
150 g Rundkornreis nach Grundrezept
2 EL Olivenöl
0.5 Bund Petersilie
1 Stk Ei
1 Stk Zwiebel

Zutaten für die Sauce

30 g Butter
30 g Mehl
1 l passierte Tomaten
1 EL Essig
1 TL Salz
2 EL Zucker
1 Schuss Wasser zum Ablöschen

Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen. Mit kochend heißem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen.

Den Reis nach Grundrezept kochen. Den fertig gekochten Reis auskühlen lassen.

Für die Tomatensauce aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten, mit Wasser aufgießen. Hierbei ständig rühren, damit nichts anbrennt. Dann gibt man die passierten Tomaten dazu, würzt mit Essig, Salz und Zucker und lässt es einmal kurz aufkochen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und klein schneiden, in Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten und von der Herdplatte nehmen. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Danach die Zwiebel mit dem faschierten Fleisch, dem ausgekühlten Reis, Ei, Salz, Pfeffer und Petersilie gut verrühren und in die ausgehöhlten Paprika füllen.

Die gefüllten Paprika schichtet man in eine große Auflaufform, darauf gibt man die Tomatensauce und lässt es im Ofen bei 180°C ca. 25 Minuten lang garen.