

# GEFÜLLTE PAPRIKA



## Zutaten für 4 Portionen

4 Stk Paprika hellgrün groß	
300 g Faschiertes Rindfleisch	
2 TL Salz	30 g Butter
1 Msp Pfeffer	30 g Mehl
150 g Rundkornreis nach Grundrezept	1 l passierte Tomaten
2 EL Olivenöl	1 EL Essig
0.5 Bund Petersilie	1 TL Salz
1 Stk Ei	2 EL Zucker
1 Stk Zwiebel	1 Schuss Wasser zum Ablöschen

## Zutaten für die Sauce

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.