

Gefüllte Paprika mit Reis, Hackfleisch und Mais

Zutaten:

100 g Reis
1 Prise Salz
1 Dose(n) Sonnenmais (á 100 g)
6 Bio-Paprikaschoten (bunt gemischt)
0,5 Bund glatte Petersilie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 El Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch
4 El Tomatenmark
1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)
2 Tl Thymian
1 Dose geschälte Tomaten (á 800 g)
1 Tl Zucker
125 g Mozzarella



Zubereitung:

Reis und die doppelte Menge an Wasser in den kleinen Zaubermeister geben und 15 min. auf 700 Watt vorgaren. Mais abtropfen lassen. Paprika waschen, jeweils einen Deckel mit Stielansatz abschneiden, Kerne und Trennhäute mit dem Ausstechen & mehr herauslösen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, fein hacken, die Hälfte in 2 El Olivenöl in der Edelstahl-Antihaftpfanne glasig schwitzen. Rinderhack zugeben, mit dem Mixen und zerkleinern zur Hilfe krümelig braten, 2 El Tomatenmark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Reis, Mais unterheben und Paprika mit dem großen Edelstahl-Portionierer damit einfüllen.

Übrige Zwiebel- und Knoblauchwürfel in 2 El Olivenöl andünsten. Übriges Tomatenmark (2 El) kurz mitdünsten. Geschälte Tomaten zugeben, grob mit dem Mixen und zerkleinern klein drücken, Sauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und in die Form geben. Paprika hineinsetzen. Mozzarella klein zupfen, auf den Schoten verteilen. Deckel aufsetzen und mit Olivenöl einstreichen. Im 200 Grad heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Min. garen.

Verwendete Produkte: rechteckige Ofenhexe mittel, Mixen & zerkleinern, großer Edelstahl-Portionierer, Edelstahl-Antihaftpfanne

Sevi

bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm
Tel.: 0176/99267100

pamperedchef

SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN