

Gefüllte Paprikaschoten

Anzahl Personen:	4 - 6
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Warte-/Ofenzeiten:	80 Minuten
Stück:	-



*... mit frischen Strauchtomaten,
Oregano und Rosmarin*

Zutaten:

Füllung:

1kg Rinderhack
4 mittelgroße Zwiebeln
2 alte, nicht zu große, Brötchen
2 Eier
1/2 Teel. Zucker
3g frisch gemahlenen Pfeffer
1/4 Teel. frisch gemahlene Muskatnuss
18g Salz (8g normales und 10g Rauchsatz, insgesamt ca. 3 leicht gehäufte Teelöffel)
2 Teel. Senf

Paprika und Soße:

8 Paprikaschoten
600g Strauchtomaten
1,5 Teel. Oregano
1/2 Teel. gemahlenen Rosmarin
2 Teel. Brühe
1 Teel. Zucker
60g Tomatenmark
25g Speisestärke
150ml Wasser

Zubereitung:

Füllung:

Brötchen in Wasser einweichen.
Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
Wenn sich das Brötchen gut vollgesogen hat und weich ist, das überschüssige Wasser wieder ausdrücken.
Alle Zutaten miteinander vermengen und gründlich kneten.

Paprika und Sauce:

Die Paprikaschoten waschen und den Deckel abschneiden.

Kerne entfernen.

Die Paprikadeckel klein schneiden und zur Seite legen.

Tomaten häuten: dazu die Tomaten waschen und kreuzweise gegenüber der Blume einritzen, in eine Schale legen und mit kochendem Wasser übergießen.

Tomaten 1 Minute in dem heißen Wasser liegen lassen, dann das Wasser abgießen und die Tomaten mit kaltem Wasser spülen.

Haut von den Tomaten abziehen und die Tomaten klein schneiden.

Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Tomatenmark, Wasser, Oregano, Rosmarin, Zucker, Brühe und 100ml Wasser in einen Bratentopf geben, aufkochen lassen

Speisestärke in 50ml kaltem Wasser auflösen und in die kochende Sauce geben, 1 Minute kochen lassen.

Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Paprikaschoten mit dem Hackfleisch füllen und in die Sauce setzen.

80 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

Tipps und Hinweise:

Die Paprikaschoten eignen sich hervorragend zur Vorbereitung. Bei Zeitmangel kann die Sauce anstelle von Tomatenmark und Speisestärke auch einfach mit einer fertigen Tomatensauce zubereitet werden.

Ich wünsche Dir gutes Gelingen und eine genussvolle Zeit



Gefunden bei: www.eat-and-enjoy.de