Doro's Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten für 4 Füllungen:



4 große Paprikaschoten (gemischt)
1 kleine Paprika für die Sauce
800 g Hackfleisch gemischt
1 mittlere Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel getrockneter Majoran
(gerne auch frischer Majoran)
1 Bund Blattpetersilie
(Alternativ geht auch Trockenpetersilie)
1,5 Esslöffel Senf
2 Eier Größe „M"
110 g Semmelbrösel
1 Teelöffel Paprikapulver (Edelsüß)
1 Teelöffel Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für die Sauce:



2 EL Sonnenblumenöl
2 Esslöffel Tomatenmark
150 ml Rotwein
350 ml Gemüsefond
(Instand tut es auch)
1 mittelgroße Zwiebel
4 mittelgroße Tomaten
1,5 Teelöffel getrockneter Oregano
½ Teelöffel Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für den Butterreis:

300 g Parboiling Reis
(Alternativ 2 Beutel Kochreis)
1/2 Teelöffel Salz
600 ml Wasser
50 g Butter

Nährwerte pro 100 g: kcal: 151 - Fett: 8,5 g - Kohlenhydrate: 10,7 g - Eiweiß: 6,5 g

Vorbereitungen:

Die Paprikaschoten waschen und den Deckel oben abschneiden. Das Kerngehäuse entfernen und die Schoten nochmals innen ausspülen, und alle Kerne entfernen

Den abgetrennten Deckel säubern und auf die Seite legen. Darauf achten, dass keine Kerne mehr am Deckel haften.

Beide Zwiebeln schälen und in kleine, feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in sehr kleine, feine Würfel schneiden.

Die Blattpetersilie abspülen, trocknen und fein hacken.

Die Tomaten waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.

Die kleine Paprika säubern und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Zubereitung der Paprika:

Das Hackfleisch, die Zwiebelwürfel von der ersten Zwiebel, Knoblauchwürfel, Majoran, gehackte Petersilie, Senf, Eier, Semmelbrösel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in eine passende Schüssel geben und gründlich zu einem Brät vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas Paprikapulver dazugeben. Das Hackfleischbrät gleichmäßig in die 4 Paprikaschoten füllen und den gesäuberten Deckel oben drauf legen.

In einem kleinen Topf das Sonnenblumenöl auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebelwürfel der zweiten Zwiebel darin anbraten, so dass diese leicht braun sind. Das Tomatenmark dazugeben, eine knappe Minute mitbraten. Mit dem Rotwein ablöschen, dann etwas umrühren und eventuell angebrannte Zwiebeln am Boden des Topfes durch das Rühren lösen. Die kleine Paprika, die Tomatenwürfel, getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer (wenn möglich aus der Mühle) sowie die Gemüsefond in den Topf geben und alles kurz aufkochen.

Den Inhalt (unsere künftige Sauce) in eine Auflaufform geben. Die gefüllten Paprikaschoten auf die Sauce setzen. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene geben und die Paprikaschoten 45 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Zubereitung des Butterreises:

Nachdem die gefüllten Paprikas in den Ofen gegeben wurden, kochen wir den Reis. Das Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Zuerst das Salz und dann den Reis in das kochende Wasser einstreuen. Den Deckel auf den Topf geben und die Herdplatte auf niedrige Hitze stellen.
Den Reis im geschlossenen Topf rund 16 – 18 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat und weich ist. Nach der Zubereitungszeit den Reis von der Herdplatte nehmen und den geschlossenen Topf an die Seite stellen, bis die anderen Zutaten fertig sind.

Kurz vor dem Servieren die Butter in den Topf zum Reis geben und durch Rühren im Reis verteilen. Abschließend mit Salz abschmecken.

Fertigstellung der Menüs:

Nach 45 Minuten die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Paprikaschoten auf einen vorgewärmten Teller geben und zum Warmhalten mit einer Alufolie abdecken.

Die Sauce in einen kleinen Topf geben und mit einem Stabmixer zerkleinern, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach die Sauce auf den Tellern verteilen, die fertigen Paprikaschoten auf die Soße setzen und den Reis dazu geben.

Das war es dann auch schon, wünsche einen guten Hunger!

