

## Gefüllte Paprika



### EINKAUFSZETTEL

#### Für die Paprika (4 Portionen):

- 🍷 500g Hackfleisch
- 🍷 4 Paprika
- 🍷 6 EL Semmelbrösel
- 🍷 2 EL Tomatenmark
- 🍷 ½ Packung Langkornreis
- 🍷 120g Schlagsahne
- 🍷 1 Zwiebel
- 🍷 1 Knoblauchzehe
- 🍷 etwas Butter
- 🍷 1 TL Senf
- 🍷 Salz, Pfeffer, Oregano

#### Verfeinerung:

- 🍷 Eier
- 🍷 Crème fraîche
- 🍷 getrocknete Tomaten
- 🍷 Feta
- 🍷 Oliven
- 🍷 Gewürze (z. B. Majoran, Paprika, Chili)

### ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch in einer heißen Pfanne anbraten und den Reis kochen.
2. In einem weiteren Topf Zwiebeln und Knoblauch mit Butter anbraten und mit Tomatenmark verfeinern. Dabei immer umrühren.
3. Hackfleisch mit Reis und Semmelbröseln in einem Topf vermengen.
4. Nun die tomatisierten Zwiebeln dazugeben. Schlagsahne, Senf und Oregano untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den oberen Teil der Paprika als Deckel abschneiden und aufbewahren.





6. Jede Paprika mit der Reismischung füllen  
und nach Belieben mit weiteren Zutaten verfeinern.
7. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und die Paprika hineinsetzen.
8. Den Paprikadeckel schließen oder in die Auflaufform dazu legen.
9. Paprika bei 180 Grad Celsius für etwa 25 Minuten im Backofen garen.

