



Gefüllte Paprikaschoten aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|-------|
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Olivenöl | 3 EL |
| Paprika, rot | 4 St. |
| Hackfleisch, gemischt | 500 g |
| Eier | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Paniermehl | 2 EL |
| Langkornreis | 200 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Tomaten, passiert | 500 g |
| Tomatenmark | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Stufe ca. 5 Min. andünsten. Beiseitestellen.
2. Paprikaschoten waschen, jeweils den Deckel abschneiden. Schoten entkernen, die Deckel in Würfel schneiden.
3. In einer Schüssel Hackfleisch, die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Eier, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Paniermehl verkneten und abschmecken. Schoten mit Hackmasse füllen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen, in den Frittierkorb setzen (Füllhöhe beachten) und bei 160 °C ca. 20 Min. garen.
4. In einem Topf Reis mit ca. 400 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 10 Min. garen. Im geschlossenen Topf warmhalten.
5. Topf mit übriger Zwiebel-Knoblauch-Masse erneut erhitzen. Paprikawürfel darin auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. zugedeckt garen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und grob schneiden. Passierte Tomaten und Tomatenmark in den Topf geben, unterrühren, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
6. Paprikaschoten mit Sauce, Reis und Petersilie bestreut anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Zusätzlich noch 1 TL getrockneten Oregano zu Zwiebeln und Knoblauch geben. Das macht die Sauce und Füllung noch würziger.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 712 kcal |
| Kohlenhydrate | 68 g |
| Eiweiß | 35 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 31 g |