



Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Reis

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, orange	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Eier	1 St.
Senf	1 TL
Paniermehl	4 EL
Rosmarin, getrocknet	0.5 TL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Basmatireis	300 g
Gemüsebrühe	1.6 L
Basilikum, frisch	20 g
Tomaten, passiert	400 g
Zucker	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Paprika waschen, Deckel abschneiden und Kerngehäuse entfernen. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch halbieren.
2. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Hackfleisch, Ei, Senf, Paniermehl, Rosmarin, Thymian, 3 Prisen Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 3 vermengen. Hackfleischmasse in die Paprikaschoten füllen, Deckel wieder aufsetzen und in den tiefen Dampfgaraufsatz geben.
3. In den Kocheinsatz Reis einfüllen und in den Mixbehälter einsetzen. Mit heißer Gemüsebrühe übergießen. Dampfgaraufsatz mit Deckel aufsetzen und alles 30 Min./Dampfgarstufe garen.
4. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Anschließend Dampfgaraufsatz abnehmen, Kocheinsatz mit Reis entfernen und beides warm halten. Garflüssigkeit abgießen und 200 ml auffangen. In den Mixbehälter Garflüssigkeit und passierte Tomaten geben und 2 Min./Stufe 2/100 °C aufkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gefüllte Paprikaschoten mit Reis und Sauce anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Abhängig von der Größe der Paprikaschoten kann etwas von der Hackfleischfüllung übrig bleiben. Aus dem übrigen Hackfleisch kleine Buletten formen und im tiefen Dampfgaraufsatz neben den Paprikaschoten mitgaren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	813 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	30 g