

Gefüllte Paprikaschoten

- 1 Den Reis in 250 ml Wasser kochen, bis das Wasser verkocht ist. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln, ebenso wie den Fetakäse.
- 2 Nun die Paprikaschoten waschen und jeweils einen Deckel abtrennen. Die Schoten entkernen, die Stiele entfernen und die Deckel in kleine Würfel schneiden.

- 3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch anbraten. Die Paprikawürfel und Fetakäse dazugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten.

„MEINE OMA KONNTE DIE PAPRIKASCHOTEN WUNDERBAR ZUBEREITEN.“

- 4 Nun Tomatenmark und die Tomatenstückchen unterrühren, dann vom Herd nehmen.
- 5 Reis, Fetakäse und die Oliven zum Hackfleisch geben und nach Bedarf würzen. Die Masse nun in die vorbereiteten Schoten füllen.

- 6 Die gefüllten Paprikaschoten in eine Auflaufform stellen. 200 ml Wasser mit der Gemüsebrühe und dem Ajvar verrühren und angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C bis 200 °C bei Umluft ca. 30 Min. fertig garen.

KOCHPROFI TIPP

WELCHES ÖL EIGNET SICH BESONDERS GUT ZUM ANBRATEN DES HACKFLEISCHES?

Ein Öl das man hoch erhitzen kann – ein gutes Pflanzenöl.



ZUTATEN

400 g gemischtes Hackfleisch
125 g Reis (Langkornreis)
1 große Tomate
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 große rote Paprikaschoten
2 EL Öl
125 g Fetakäse
2 EL Tomatenmark
1 TL Gemüsebrühe
100 g Oliven
4–5 EL Ajvar
Salz und Pfeffer

Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad: mittel
Braucht etwas Zeit



Timmy
– 60 Jahre –

„Ich habe ein großes Herz, bin bescheiden und helfe, wo ich kann.“

Was bedeutet Heimat für dich?

„Ich fühle mich gut in Wolfsburg, besonders das Carpe ist meine Heimat.“