



ZUBEREITUNGSZEIT:

40 MINUTEN + BACKZEIT

ENERGIEGEHALT/PORTION:

587 KCAL

KOHLHYDRATGEHALT/

PORTION:

52,6 G



ZUTATEN (4 PORTIONEN):

- 180 G BRAUNER REIS • SALZ
- 4 GR GRÖßERE KALIFORNISCHE PAPRIKA CA.800 G, GEREINIGTES GEWICHT)
 - 1 EL ÖLIVENÖL
- 1 STK MITTELGROSSE ZWIEBEL
- 2 STK KNOBLAUCHZEHEN
- 450 G FETTARMES RINDERHACK
 - 1 TL GYROS-GEWÜRZ (GEHÄUFTER TL)
 - 100 G TOMATENMARK
- 1 STK EI • 150 G FETTARMER TRAPPISTENKÄSE • 300 G EISBERGSALAT • 150 G 12%-IGER SAUERRAHM • GEMAHLENER SCHWARZER PFEFFER FEINGESCHNITTENES PETERSILIENGRÜN

MIT WÜRZIGEM RINDFLEISCH GEFÜLLTE PAPRIKABOOTE

KALIFORNISCHE PAPRIKASCHOTEN SIND IM WINTER UND SOMMER LEICHT ZU BESORGEN, WESHALB SIE ZU DEN JOLLY JOKERN UNTER DEN FÜLLUNGSGEMÜSEN GEHÖREN. AUSSERDEM KANNST DU DIE FÜLLUNG GANZ NACH DEINEM GESCHMACK GESTALTEN, DA DU SIE BELIEBIG WÜRZEN KANNST.

ZUBEREITUNG::

Den braunen Reis sorgfältig waschen und in leicht salzigem Wasser mit der doppelten Menge an Wasser zum Kochen aufsetzen. Die Paprika waschen, längs in Hälften schneiden, entstielen und entkernen. In eine mit Backpapier ausgelegte Backform legen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen für 10 Minuten vorbraten.

In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und im Olivenöl anschwitzen. Den geriebenen Knoblauch und anschließend das Hackfleisch hinzugeben und so lange schmoren, bis es weiß wird. Anschließend das Ganze mit dem Gyros-Gewürz würzen, das Tomatenmark hinzugeben, verrühren und schmoren lassen. Schließlich das Hack mit dem Kochreis vermengen und je nach Geschmack salzen (wenn das Gyros-Gewürz Salz enthält, nur wenig salzen!). Etwas abkühlen lassen und das Ei unterrühren.

Aus den vorgebratenen Paprikaschiffchen die sich beim Braten gebildete Flüssigkeit abgießen. Die Paprikaboote erneut auf das Backblech legen und mit der Fleisch-Reis-Füllung füllen. Geriebenen Käse streuen und das Ganze für weitere 25 Minuten im Ofen braten lassen.

Den Eisbergsalat waschen und mit der Hand die Blätter zerreißen. Den Salat mit dem Sauerrahm vermengen und salzen und pfeffern. Als Beilage zu den Paprikaboote servieren und mit dem feingehackten Petersiliengrün verzieren.