

Gefüllte Paprika



Zutaten:

6 rote Paprika
500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL gehackte Petersilie
1 Ei
2-3 EL Semmelbrösel
200 g Feta

Sauce:

1 gr. Dose Pizzatomaten
Salz und Pfeffer
1 EL Kräuter der Provence

Reis:

250 g Langkornreis
1 Zwiebel
80 g Butter
Salz

ovale Auflaufform,
Salzglasur

Zubereitung:

Das obere Ende der Paprika abschneiden, klein würfeln und beiseitestellen. Paprika entkernen und waschen. Zwiebel und Knoblauch hacken, Feta kleinschneiden und mit Petersilie, Ei und Semmelbrösel zum Hackfleisch geben. Alles gut vermengen und in die Paprika füllen.

Die Pizzatomaten kalt mit Gewürzen vermengen und zusammen mit den gewürfelten Paprikaresten in die Auflaufform geben. Darein die 6 Paprika setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 60-75 Minuten garen.

In dieser Zeit den Butterreis zubereiten. Reis mit gehackter Zwiebel in der Butter anbraten. Er soll dabei sichtbar weiß werden, aber nicht anbrennen. Dann kaltes Wasser dazugeben, bis der Reis etwas schwimmt. Den Reis auf sehr kleiner Flamme immer mal umrühren und evtl. Wasser nachfüllen. Es soll nur soviel Wasser dazu kommen, wie der Reis zum Quellen braucht. Nach 30 min ist der Reis wunderbar locker und duftet.