

Gefüllte Paprikaschoten mit cremiger Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große rote Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch (Rind) oder vegetarischer/vegane Ersatz
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 100 g geriebener Käse
- 100 g Feta-Käse
- 1 gehäufte TL Salz
- 1 gehäufte TL Pfeffer
- 1 gehäufte TL Paprikapulver
- 1 gehäufte TL Knoblauchpulver
- Reichlich gehackte Petersilie
- 1 Paket Tomatensauce oder passierte Tomaten
- 200 ml Sahne oder Milch
- 3 EL Tomatenmark
- Optional: Reis (als Beilage oder in die Hackfleischmischung gemischt)

So geht's:

1. Beginne damit, von den Paprikaschoten den oberen Teil als „Deckel“ abzuschneiden. Entkerne und wasche die Paprikas.
2. Heize den Backofen auf 200°C Umluft vor.
3. Würfle Zwiebel und Fetakäse und vermische beides gut in einer Schüssel mit dem Hackfleisch, Ei, geriebenem Käse und den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Petersilie).
4. Fülle die Hackfleischmischung in die vorbereiteten Paprikaschoten.
5. Nimm einen Bräter oder eine hohe Auflaufform zur Hand und stelle die gefüllten Paprikaschoten so hinein, dass sie nicht umkippen können.
6. Mische in derselben Schüssel, in der du die Hackfleischmischung zubereitet hast, die Tomatensauce mit Sahne/Milch und Tomatenmark. Gieße diese Soße zu den gefüllten Paprikaschoten. Sie sollten bis etwa zur Hälfte bedeckt sein.
7. Schiebe den Bräter oder die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen und lasse alles für 35-45 Minuten garen.
8. Serviere die gefüllten Paprikaschoten mit Reis. Alternativ kannst du gekochten Reis auch schon vorher unter die Hackfleischmischung mengen.

Guten Appetit!