



Gefüllte Paprika

Zutaten (1Portion):

2 kl. rote Paprika
250 g Rinderhack
½ rote Zwiebel oder 2 Scharlotten
1 Knoblauchzehe
250 g Tomatenfruchtfleisch (Dose)
1 TL Thymian
½ Paket Fetakäse
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver süß,
Olivenöl,
1 rote Peperoni
½ Bund Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer

Als Erstes die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl anschwitzen, den Thymian dazugeben. Den Knoblauch zerdrücken und schneiden, eine rote Peperoni fein schneiden und beides mit in die Pfanne geben. Mit 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Paprika süß würzen und dann alles zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einen kleinen Schuss Tomatenfruchtfleisch dazu geben. Alles vermengen und den Fetakäse reinbröckeln. Wegen der schwerverdaubaren Haut die Schote erst leicht schälen, dann den Deckel der Schote flach abschneiden und die Paprika mit einem Esslöffel aushöhlen und mit dem Hack befüllen. Dann den Deckel wieder draufsetzen.

Das restliche Tomatenfleisch in eine Auflaufform geben und die Paprika reinstellen. Alles im vorgeheizten Ofen bei 200° Umluft ca. 35 Minuten garen lassen. Nun die Form aus dem Ofen nehmen, die Paprika herausnehmen und den Sud in der Form noch etwas salzen und pfeffern. Frisch gehackte Petersilie dazugeben und die Paprika wieder reinstellen. Dazu Reis als Beilage.