Gefüllte Paprika

Zubereitung

Die Paprika waschen, Deckel abschneiden (nicht wegschmeißen) und aushöhlen. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie fein hacken. Reis nicht ganz weich dünsten.

Die Paradeiser mit der Suppe in einem Topf erhitzen. Der Topf soll so groß sein, dass die vier Paprika stehend darin Platz haben. Knoblauch fein hacken oder pressen und hinzufügen, mit Zitronensaft, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig mit dem Stabmixer pürieren

Die gehackten Zwiebel mit dem Öl goldbraun anrösten. Den gedünsteten Reis mit dem Faschierten, dem Ei, den Zwiebeln und der Petersilie vermischen. Die Masse in die Paprikaschoten füllen. Deckel auf die Schoten setzen, mit einem Zahnstocher befestigen und in den Topf mit der Tomatensauce setzen.

45 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C backen.

Alisafarov | iStock

Zutaten für 4 Personen

- 4 Paprika (groß)
- 150 g Faschiertes (gemischt)
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 1/2 Bund Petersilie
- Öl
- 50 g Reis
- 1 Ei
- ca. 500 ml Suppe
- 400 g Paradeiser (passiert oder frisch)
- etwas Tomatenmark
- 2 Zehen Knoblauch
- Zitronensaft
- Majoran
- Salz
- Pfeffer