

## Gefüllte Paprika mit Reis und Tomaten-Sauce



### Zutaten:

Für 4 Personen

### Reis:

- 250 Gramm Reis
- 1 große Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Nelken
- Salz
- 1 Esslöffel Butter

### gefüllten Paprika:

- 4 – 6 große Paprika
- 500 Gramm Hackfleisch gemischt
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 1 große Zwiebel
- 4 Esslöffel gekochten Reis
- Prise Muskat
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Esslöffel feine Semmelbrösel

### Tomaten-Sauce:

- 6 große Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- Salz
- Prise Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl oder Olivenöl



## Zubereitung

Für den Reis die Zwiebeln schälen und mit den Nelken spicken. Dann einen passenden Topf mit ca. 2,5 Liter Salzwasser aufkochen, den Reis einrieseln und das Lorbeerblatt, sowie die gespickte Zwiebel hinzufügen und den Reis bissfest weich kochen. Anschließend die gespickte Zwiebel, sowie das Lorbeerblatt entnehmen. Den fertigen Reis durch ein Sieb abseihen, etwas mit kaltem Wasser abschrecken, aber nur so lange dass der Reis nicht kalt wird. Abtropfen lassen, 4 Esslöffel vom Reis jetzt zur Seite stellen, unter dem restlichen Reis die vorher etwas erwärmte Butter unterheben, bei Bedarf noch salzen und den Reis bis zur weiteren Verwendung warm stellen.

Für die Tomatensoße, zunächst die Tomaten schälen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer größeren Pfanne mit etwas Rapsöl die Zwiebelwürfel mit dem gehackten Knoblauch anschwitzen, dann die Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz, Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Aufkochen lassen, dann die Tomatensauce bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Für den Paprika, zunächst den Paprika waschen, Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Das Hackfleisch in eine größere Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilie nun fein hacken. Zwiebelwürfel, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie, Semmelbrösel, sowie 4 Esslöffel gekochten Reis jetzt zum Hackfleisch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle sowie einer Prise Muskat würzen, dann mit der fertigen Hackfleischmasse die Paprika füllen. Die gefüllten Paprika in eine geeignete Backform aufrecht einsetzen und die vorher abgeschnittenen Deckel auf die Paprika setzen. Jetzt die Tomatensauce zugießen und im Backofen, bei ca. 170 Grad 30 – 40 Minuten, je nach Größe der Paprika fertig garen. Die fertigen Paprika aus dem Backofen holen, dann die Paprika auf eine geeignete Platte setzen und wieder zurück, bei 80 Grad, in den Backofen stellen. Die Sauce in einen passenden Topf leeren, wenn nötig noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Es sollte mindestens ca. 3/4 Liter fertige Tomatensauce entstehen. Jetzt die Tomatensauce mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die warm gestellten Paprika sowie den warm gestellten Reis aus dem Backofen holen und zusammen mit der Tomatensauce anrichten.