

LAND-LEBEN

Gefüllte Paprika

Diinkel
Semmelbrösel

Schmecken immer herrlich – typisch österreichisch – praktisch wenn der Reis vom Vortag noch eine delikate Bestimmung findet



Rezept

4 Personen

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

- 4 grüne Paprika
- 300 g gekochter Reis
- 300 g Rinderfaschiertes
- 1 Ei Gr. M
- 1 TL Salz
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer

Tomatensauce

- 1 Dose geschälte Tomaten
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Zucker

Topping

- 5 EL LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel
- 3 EL geriebener Parmesan
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Geschälte Tomaten zugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken. Mit passierten Tomaten aufgießen, Gewürze zugeben und auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Für die Füllung Zwiebel sowie Knoblauch fein würfeln, in Olivenöl glasig braten und etwas abkühlen lassen.

Paprika halbieren und vom Kerngehäuse befreien.

Zwiebel, Knoblauch, gekochten Reis, Rinderfaschiertes, ein Ei sowie die Gewürze in eine Schüssel geben und vermengen.

Paprikahälften großzügig füllen.

Die Tomatensauce in eine ofenfeste Auflaufform gießen. Paprikahälften die in die Auflaufform legen.

Zugedeckt 30-35 Minuten im Backofen garen.

Für das Topping alle Zutaten vermengen und nach ca. 30 Minuten auf den Paprikahälften verteilen.

Die gefüllten Paprika abgedeckt für weitere 10 Minuten überbacken.

TIPP: Statt gekochtem Reis könnt ihr auch Couscous oder Hirsereste verwenden.