

gefüllte Paprika

Was braucht ihr für 4 Portionen?

1 Brettchen
1 Messer
1 Löffel
1 mittelgroße Schüssel
1 Pfanne
1 Pfannenwender



2-3 Paprika
150 g Reis
150 g Kräuterquark
1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
150 g Hackfleisch oder
200 g Schafskäse
Etwas Öl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Kräuter/Gewürze nach Geschmack



Wir fangen an!

Zuerst waschen alle ihre Hände mit Seife.

1) Reis kochen

Der Reis ist für die Füllung der Paprika, außerdem brauchen wir den Reis als Beilage. Dazu nehmt ihr den kleinen Topf und kocht den Reis so wie es auf der Anleitung auf der Verpackung steht.

Tipp: Die richtige Menge an Wasser ist am einfachsten zu bestimmen, indem ihr den Reis in ein Gefäß (Glas, Tasse oder Schale) tut und dann das Wasser (etwa doppelte Menge) mit demselben Gefäß abmisst.



2) Paprika schneiden



Zunächst werden die Paprika mit kaltem Wasser abgewaschen. Damit die Paprika gut gefüllt werden kann, wird dann am besten das obere Stück am Stiel abgeschnitten. Dazu das Messer nach unten halten und vorsichtig in die Paprika „stechen“, um den Stiel und das Innere zu entfernen.

Der Stiel kann einfach herausgezogen werden. Das restliche weiße Innere der Paprika kann herausgeschnitten werden.

Tipp: Wenn die Öffnung zu klein ist um alles Innere zu entfernen, einfach nochmal großzügig herum schneiden. Was über ist, kann vernascht werden!



Wascht die Paprika noch einmal von innen, um alle Kerne zu entfernen. Jetzt kann der Backofen auf 180 Grad (Umluft, das Zeichen auf dem Backofen sieht aus wie ein Propeller) vorgeheizt werden.

3) Das Hackfleisch

Als nächstes wird das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch gebraten. Dazu erhitzt ihr zunächst das Öl in der Pfanne.

Die Zwiebel wird in kleine Würfel geschnitten und der Knoblauch gehakt. Wenn ihr eine Knoblauchpresse habt, geht es damit auch super!

Tipp: Es gibt auch eine tolle vegetarische Variante! Das Fleisch könnt ihr auch einfach durch Schafskäse ersetzen. Dazu mischt ihr den Käse einfach mit Zwiebeln und dem Knoblauch ohne ihn zu braten.



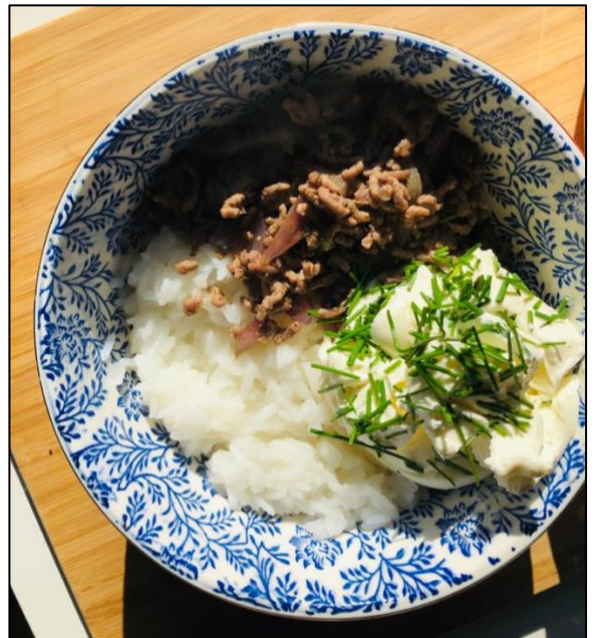


Bratet das Fleisch, die Zwiebeln und den Knoblauch ca. 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Wenn das Fleisch nicht mehr rosa ist, ist es fertig und die Herdplatte kann ausgestellt werden.

4) Die Füllung

Für die Füllung nehmt ihr die mittelgroße Schüssel, tut den Kräuterquark, den fertig gekochten Reis und das Hackfleisch (bzw. den Schafskäse) hinein. Würzt alles mit Salz und Pfeffer.

Tipp: Je nach Geschmack könnt ihr die Füllung verfeinern. Als Kräuter passen Schnittlauch und Petersilie besonders gut. Gewürze wie Paprikapulver oder Kreuzkümmel passen auch super! Wenn es fruchtiger sein soll, kann auch etwas Tomatenmark hinzugefügt werden.



Durch die Wärme vom Reis und vom Fleisch wird auch der Kräuterfrischkäse schön weich und lässt sich gut verteilen.

Jetzt alles gut umrühren!



5) Paprika werden gefüllt

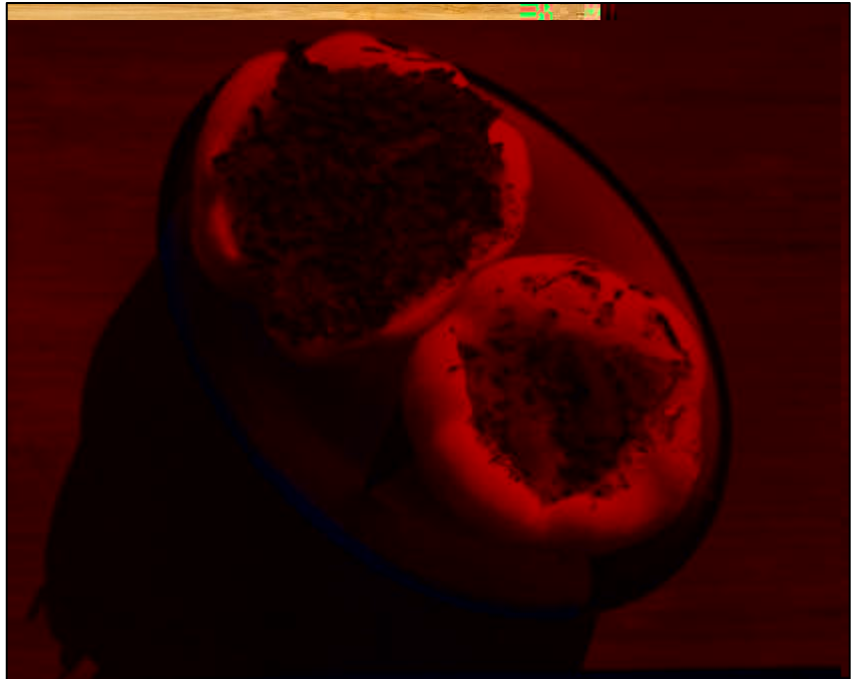


Jetzt seid ihr schon fast fertig mit den gefüllten Paprika – was noch gemacht werden muss, ist die Füllung gleichmäßig zu verteilen.

Tipp: Durch die Füllung werden die Paprika etwas schwerer und können umfallen. Am besten tut ihr sie in eine kleine Auflaufform, damit nichts danebengeht.

Tut in alle Paprika die gleiche Menge an Füllung hinein. Sollten ihr noch Reis und/ oder Füllung übrighaben, kann das einfach zusammengemischt und als Beilage gegessen werden.

Im nächsten Schritt werden die gefüllten Paprika für etwa 35 Minuten bei 180 Grad (Umluft) im Backofen gebacken.



Wenn die Paprika ein bisschen „schrumpelig“ aussehen, sind sie fertig. Die Reste vom Reis und der Füllung können dazu gegessen werden.

**Guten Appetit
und bis zum
nächsten
leckeren
Rezept!**



Euer Hermi!

Einkaufsliste für's nächste Kochen mit Hermi

Damit ihr nicht jeden Tag einkaufen müsst, verrate ich euch schon, was wir für das nächste Rezept an Zutaten benötigen:

Bananenbrot

3 Bananen (am besten schon braun)!

80 ml neutrales Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)

100 g braunen Zucker

1 Pck. Vanillezucker

2 Eier

200 g Mehl

1 Pck. Backpulver

2 EL Zimt

Weitere Zutaten nach Geschmack (z.B. Vanilleschote, Nüsse..)