

Rezept

Bunt gefüllte Paprikaschoten

Ein Rezept von Bunt gefüllte Paprikaschoten, am 09.06.2026

Zutaten

| | | |
|--------|--------------------------------------|---|
| 1 | Brötchen vom Vortag | 60-90 ml Milch |
| 2 | Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Petersilie | 500 g gemischtes Hackfleisch |
| 1 | Ei (Größe M) | Salz |
| | Pfeffer | 2 EL neutrales Öl |
| 1 | große Dose gehäutete Tomaten (800 g) | 4 gelbe oder grüne Paprikaschoten (800 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Das Brötchen in der lauwarmen Milch 10 Min. einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trockenschütteln. Nach Belieben ein paar Blättchen für die Garnitur beiseite legen, die restlichen fein hacken.
2. Hackfleisch mit dem Ei, der Hälfte der Zwiebeln, mit Knoblauch, gehackter Petersilie und dem ausgedrückten Brötchen verkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Tomaten aus der Dose mit dem Saft dazugeben, zerdrücken. Salzen, pfeffern und offen 10 Min. köcheln lassen.
4. Paprikaschoten waschen, oben rund um den Stielansatz jeweils einen flachen Deckel abschneiden. Die Schoten putzen und mit der Hackmasse füllen. Paprikadeckel aufsetzen. Die gefüllten Schoten in die Tomatensauce stellen, zugedeckt 45 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Mit der zurückbehaltenen Petersilie garnieren.