

Rezept

Etli Biber Dolması - Gefüllte Paprika

Ein Rezept von Etli Biber Dolması - Gefüllte Paprika, am 21.05.2026

Zutaten

200 g Langkornreis	15 grüne türkische Paprika (Biber Dolmalık)
2 große Zwiebeln	1 Bund Petersilie
350 g Rinderhackfleisch	2 EL scharfes Paprikamark (Acı Biber Salçası; aus dem Glas)
2 EL Tomatenmark	1 kleine Dose passierte Tomaten (200 g)
6 EL Olivenöl	1 EL getrocknete Minze
Salz	Pfeffer
4 Tomaten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 29 g F, 27 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Paprika waschen, jeweils oben rings um den Stielansatz aufschneiden, Stielansatz und Trennwände vorsichtig entfernen, die Kerne ausspülen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein hacken.
2. Reis in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Hackfleisch, Zwiebeln, Petersilie, Paprikamark, 1 EL Tomatenmark, passierten Tomaten, 100 ml Wasser und 4 EL Öl vermengen. Mit fein zerriebener Minze, Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Hackfleischmischung locker in die Paprikaschoten füllen und die Schoten aufrecht mit der Öffnung nach oben in eine ofenfeste Form stellen. Übriges Tomatenmark (1 EL) und 350 ml Wasser verrühren und in die Form gießen. Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden, die Tomatenscheiben auf die Paprikaschoten legen, leicht salzen und pfeffern. Die Form mit Alufolie abdecken.
4. Die gefüllten Paprika im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen. Dann herausnehmen, mit Bratsud übergießen, mit dem übrigen Öl (2 EL) beträufeln und weitere 10-15 Min. offen im Ofen garen. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Mit Fladenbrot und Joghurt servieren.