

Rezept

Gefüllte Paprikaschoten

Ein Rezept von Gefüllte Paprikaschoten, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Reis	4 große Paprikaschoten (rot oder grün)
1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	300 g Rinderhackfleisch
4 EL Tomatenmark	1 1/2 TL getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer
je 1/2 Bund Minze und Petersilie	150 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)
200 ml Gemüsebrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Reis in kaltem Wasser 30 Min. einweichen. Inzwischen den oberen Teil der Paprika als Deckel abschneiden. Die Schoten putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Reis abgießen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch, 3 EL Tomatenmark und 1 TL Oregano zugeben. Salzen, pfeffern und unter Rühren krümelig braten. Den Reis zugeben und kurz anschwitzen. Ca. 125 ml Wasser zugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 5-7 Min. garen.
3. Backofen auf 180° vorheizen. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter die Hackmasse mischen. Restliches Öl, Tomatenmark, Oregano und Tomatenpüree mit der Brühe verrühren. Salzen und pfeffern und in die Form gießen. Die Paprika mit der Hackmasse füllen und die Deckel auflegen. Die Schoten in die Form stellen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 1 Std. garen.