

## Rezept

# Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Reis

Ein Rezept von Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Reis, am 03.06.2026

## Zutaten

<b>70 g</b> Langkornreis	Salz
<b>4</b> Paprikaschoten (je ca. 200 g)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2</b> Zwiebeln	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>500 g</b> gemischtes Hackfleisch	<b>1</b> Ei
<b>2 EL</b> Tomatenmark	Pfeffer
<b>1 Zweig</b> Rosmarin	<b>1/4 l</b> heiße Gemüsebrühe
<b>500 g</b> passierte Tomaten (aus dem Tetrapack)	<b>1 TL</b> Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Inzwischen den Ofen auf 180° vorheizen. An den Stielenden der Paprikaschoten je einen Deckel abschneiden. Die weißen Trennwände und Kerne entfernen, die Schoten waschen und trocken tupfen.
2. Den Knoblauch und 1 Zwiebel schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie, Reis, Ei und 1 EL Tomatenmark verkneten und den Knoblauch dazupressen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und in die Paprikaschoten füllen.
3. Die übrige Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die heiße Brühe, passierte Tomaten und Zwiebel in einem Bräter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und den Rosmarinzweig dazugeben.
4. Die Paprikaschoten ohne Deckel auf die passierten Tomaten in den Bräter setzen und zugedeckt im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 1 Std. garen. Ca. 20 Min. vor Ende der Garzeit die Paprikadeckel auf die Schoten setzen und diese im offenen Bräter fertig garen. Zum Schluss den Rosmarin herausnehmen und die Tomatensauce nochmals abschmecken. Dazu schmeckt Butterreis.