Rezept

Gefüllte Paprika – Asiatisch-Scharf

Ein Rezept von Gefüllte Paprika – Asiatisch-Scharf, am 11.06.2025

Zutaten

4	rote oder gelbe Paprikaschoten
2	Knoblauchzehen
	1-2 frische Chilischoten (rot oder grün)
2	Eier
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Frühlingszwiebeln
5	frische grüne Pfefferminzstängel
300 g	gemischtes Hackfleisch (zur Abwechslung: Putenhackfleisch)
	Salz
200 ml	Gemüsebrühe (Instant)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Die Paprikaschoten waschen, putzen, die Deckel oben abschneiden und die Früchte entkernen; dann nochmals waschen. Die Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken oder pressen. Die Pfefferminze waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Chilischoten waschen, entkernen und fein schneiden.

3. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kräuter mit dem Hackfleisch und den Eiern verrühren. Nach Belieben ein wenig von der Chilischote dazugeben. Dann die Mischung salzen und pfeffern. Vorsicht: Beim Arbeiten mit Chilischoten unbedingt danach die Hände waschen!

4. Die Paprikaschoten mit der Hackfleischmischung füllen und in eine kleine Auflaufform stellen. Die Gemüsebrühe ca. 1 cm hoch dazugießen.

5. Die Paprikaschoten 35 Min. im Ofen (mittlere Schiene) garen. Zwischendurch 2- bis 3-mal mit der Brühe aus der Form übergießen. Nach der Backzeit herausnehmen, auf einem Teller anrichten und mit etwas Sauce begießen. Dazu schmeckt ein Stück Bauernbrot zum Tunken oder Reis.