

Rezept

Gefüllte Spitzpaprika mit Rinderhackfleisch

Ein Rezept von Gefüllte Spitzpaprika mit Rinderhackfleisch, am 27.04.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel	1 TL Olivenöl
60 g Natur-Langkornreis	140 ml Gemüsebrühe
2 rote Spitzpaprikaschoten	100 g Rinderhackfleisch
2 EL Quark (20 % Fett i. Tr.)	30 g Schafskäse (Feta)
1 TL getrockneter Oregano	Salz
Pfeffer	50 g Maiskörner (aus der Dose)
50 g TK-Erbsen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 15 g F, 22 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebel 2 Min. andünsten. Reis mit der Brühe dazugeben, aufkochen lassen und abgedeckt bei geringer Hitze in 20 Min. fast gar kochen.
2. Inzwischen die Paprika halbieren, putzen und waschen. Das Hackfleisch mit Quark, zerbröseltem Fetakäse, Oregano, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse vierteln und in die Paprikahälften streichen. Auf das Backblech legen, in den Ofen (Mitte) schieben und ca. 20 Min. backen.
3. Den Mais in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann mit den gefrorenen Erbsen unter den Reis rühren. Den Gemüsereis in 5 Min. fertigkochen. Mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf den Gemüsereis setzen, servieren.