

Rezept

Gfüllte Nauscherl

Ein Rezept von Gfüllte Nauscherl, am 27.06.2026

Zutaten

Für die Tomatensauce

2	kleine Zwiebeln	1	Knoblauchzehe
800 g	Tomaten	2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Mehl	2 EL	Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe	1 EL	Zucker
	Salz		Pfeffer (frisch gemahlen)

Für die Paprika

100 g	Langkornreis		Salz
1	Brötchen	4	grüne Paprika
2	Knoblauchzehen	400 g	gemischtes Hackfleisch
1 TL	getrockneter Majoran		Pfeffer (frisch gemahlen)

Außerdem

Auflaufform (ca. 20 x 10 cm)	2 Stängel	Majoran
------------------------------	-----------	---------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in kleine Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mehl und Tomatenmark dazugeben, kurz anbraten, dann die Tomaten zugeben und ca. 3 Min. andünsten. Das Gemüse mit Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. offen kochen. Die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein Sieb streichen und beiseitestellen.
3. Für die Paprika den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen das Brötchen in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser bedecken, ca. 10 Min. einweichen, in einem Sieb gut ausdrücken und hacken.

4. Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Paprika waschen, von den Schoten die Stiele mit etwas Fruchtfleisch drum herum als Deckel abschneiden. Deckel und Schoten von Kerngehäusen, Kernen sowie den weißen Trennwänden befreien und anschließend gut auswaschen.

5. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hackfleisch zusammen mit Knoblauch, Reis und gehacktem Brötchen in eine Schüssel geben, vermengen und mit Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Hackfleischmasse fest in die Paprika füllen, die Deckel verkehrt herum (also mit dem Stiel nach unten) in die Paprika stecken.

6. Die Paprika aufrecht in die feuerfeste Form setzen. Die Tomatensauce angießen und die Paprika im heißen Backofen (Mitte) in ca. 40 Min. garen. Inzwischen den Majoran waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese hacken. Paprika mit Tomatensauce in vier tiefen Tellern anrichten, Deckel aus der Füllung herausziehen und richtig herum auflegen. Die Paprika mit Majoran garnieren und servieren.