

Rezept

Klassiker: Gefüllte Paprikaschoten

Ein Rezept von Klassiker: Gefüllte Paprikaschoten, am 14.04.2026

Zutaten

100 g Reis	Salz
½ Bund Petersilie	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)	Pfeffer aus der Mühle
300 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei
1 EL scharfer Senf	1 TL getrockneter Oregano
Cayennepfeffer nach Geschmack	4 gleichmäßig große grüne Paprikaschoten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf schütten, salzen, zudecken. Bei mittlerer Hitze ungefähr 10 Minuten köcheln, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken.
3. Die Hälfte der gehackten Zwiebeln in einem Topf mit dem Öl andünsten. Die Tomaten aus der Dose mit dem Saft dazu, im Topf kleinschneiden. Salzen, pfeffern, zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren.
4. Das Hackfleisch mit den restlichen Zwiebeln, dem Knoblauch, Petersilie, Ei und Senf verkneten. Den abgekühlten Reis auch untermischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Oregano, Cayennepfeffer würzen.
5. Die Paprikaschoten waschen, an der Seite mit dem Stielansatz jeweils einen Deckel abschneiden. Die weißen Trennwände rausschneiden, die Kerne rausspülen. Paprikaschoten mit der Hackfleischmischung füllen, den Paprikadeckel wieder aufsetzen.
6. Die gefüllten Schoten in die Tomatensauce stellen, zugedeckt 45 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.