

Rezept

Paprika-Matroschka

Ein Rezept von Paprika-Matroschka, am 21.05.2025

Zutaten

1 Brötchen (vom Vortag)	4 rote Paprika (à ca. 250 g)
1 gelbe Paprika (ca. 250 g)	1 kleine Zwiebel
3 TL Kapern	400 g Rinderhackfleisch
1 Ei	Salz
Pfeffer	1 Packung orange Mini-Paprika mit Frischkäsecreme in Öl (4 Stück; 150 g; ersatzweise gefüllte Kirschpaprika; Kühlregal)
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	250 ml heiße Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 21 g F, 29 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Rote Paprika waschen und am Stielende jeweils einen Deckel abschneiden. Die Trennwände und die Kerne aus dem Inneren entfernen. Die Schoten für einen sicheren Stand unten eventuell etwas gerade schneiden.
2. Gelbe Paprika waschen und halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel, Kapern und 3 EL Paprikawürfel verkneten. Den Hackfleischteig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Ofen mitsamt dem tiefen Backblech (Mitte) auf 200° vorheizen. Die Hackfleischmasse in die Paprikaschoten füllen, dabei in der Mitte eine tiefe Mulde formen. Die gefüllten Mini-Paprika abtropfen lassen und jeweils in die Mulde stecken. Die Paprikadeckel aufsetzen und leicht andrücken.
4. Stückige Tomaten mit der heißen Brühe verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Paprikawürfel unterrühren. Die Tomatenbrühe gleichmäßig auf das Blech gießen und die Paprikaschoten daraufsetzen. Im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Dazu schmeckt Baguette oder Fladenbrot.