Gefüllte Paprika mit Reis und Gemüse

Da ist alles drin! Das Rezept für gefüllte Paprika mit Reis und Gemüse enthält außerdem noch Faschiertes, Eier und frische Kräuter.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

4 Stk.	Paprika
320 g	Rindfleisch (faschiert)
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Rübe (gelbe)
1 Stk.	Zucchini
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Kräuter
4 EL	Reis
2 Stk.	Eier
3 EL	Olivenöl

Für die Paradeisersauce

8 Stk.	Paradeiser
2 Stk.	Schalotten
2 Stk.	Knoblauchzehe

1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Rohrzucker
2 Zweige	Rosmarin
3 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Die **gefüllten Paprika mit Reis und Gemüse** kommen ursprünglich aus dem Tiefland Ostmitteleuropas und sind in der Küche Österreichs und des Balkans ein traditioneller Klassiker. Zu Beginn Paprika entkernen und vorher den Deckel entfernen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, schälen und in feine Stücke zerschneiden. Gemeinsam in Olivenöl anschwitzen.

2. Wurzeln und Zucchini in kleinere Stücke schneiden. Die gelbe Rübe sowie Karotten waschen und schälen. Mit Rindfleisch, den angedünsteten Zwiebeln und dem Knoblauch vermischen. Reis, Eier, Kräuter, Salz und Pfeffer hinzugeben und im Anschluss die gleichmäßige Masse würzen. Paprika gleichmäßig mit der Gemüse-Fleischmasse befüllen und mit dem Deckel verschließen.

3. In einer Pfanne aufstellen, etwas Olivenöl darauf verteilen. Je nach Größe bei 180 Grad Celsius in den Backofen geben und dort für 30 bis 35 Minuten belassen. Paradeiser waschen und in sechs Teile zerschneiden. Abermals Schalotten und Knoblauch abziehen, fein zerhacken und in heißem Olivenöl anschwitzen.

4. Die Paradeiser gemeinsam mit Basilikum dazugeben und im Anschluss pfeffern sowie salzen. Etwas Zucker unterrühren. Diese Sauce circa 15 Minuten dahinköcheln und reduzieren lassen und im Anschluss durch ein Sieb geben. Fertige Sauce mit Paprika auf einen Teller geben und mit Oregano garnieren.

Tipp

Zu den gefüllten Paprikas mit Gemüse und Reis passen auch Salzkartoffeln.