

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis  
REZEPT

## Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

60 Min

ZUTATEN

8 Stück

PORTION(EN)

4 x

Das perfekte Gericht für Groß und Klein: Gefüllte Paprika mit Hack ist einfach zubereitet und garantiert lecker!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

### ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel
- 3 Packungen BEN'S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g
- 300g Rinderhack

- 1 Zucchini (klein bis mittelgroß)
- 4 Paprika (bunt)
- 2 EL Olivenöl
- Käse (nach Belieben)
- Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- 2 BEN'S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanleitung zubereiten.
- 3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Rinderhack hinzufügen und alles bei mittlerer bis hoher Hitze für ca. 5-10 Minuten anbraten. Zucchini in kleine Würfel schneiden, zusammen mit einer Packung Reis in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Paprikas waschen, putzen, halbieren und anschließend mit der fertigen Reismischung füllen. Die Paprikas anschließend mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Heißluft für ca. 45 Minuten backen.
- 5 Die gefüllte Paprika mit dem restlichen Reis als Beilage servieren und fertig. Guten Appetit!
- 6 Tipp: Dazu passt eine Tomatensauce perfekt.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 399,6 kcal

Energie: 1671,9 kj

Kohlenhydrate: 48,8 g

Protein: 22 g

Fett: 12 g

## KATEGORIEN:

[Gefüllte Paprika](#), [Hackfleisch](#), [Paprika](#), [Festlich](#), [Proteinreich](#), [45 MIN +](#), [Risi Bisi](#)

## WEITERE REZEPTE



[Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika](#)

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück

[MEHR DETAILS](#)



## **[Gefüllte Paprikaschoten mit Hack und Reis](#)**

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)

---

**Source URL:** <https://de.bensoriginal.com/recipes/gefuellte-paprika-mit-hackfleisch-und-reis>