Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis
REZEPT

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	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!

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



Gefüllte Paprikaschoten mit Hack und Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

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