Gefüllte Paprikaschoten mit Hack und Reis
REZEPT

Gefüllte Paprikaschoten mit Hack und Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	30 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

Mit diesem Rezept bringst du Farbe auf den Tisch! Für alle Vegetarier kann das Rindfleisch ganz einfach mit gebratenem Gemüse ersetzt werden.

ZUTATEN

- 1 Kochbeutel BEN'S ORIGINAL™ Langkorn-Reis + Wild-Reis im Kochbeutel 500g
- 4 kleinere Paprika
- 1 Kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Hackfleisch gemischt
- 75ml Weisswein oder Apfelsaft
- je 2 EL gehackte Petersilie und Schnittlauch (frisch oder TK)
- 400g passierte Tomaten

- 120ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen, den Deckel abschneiden und entkernen. Die Paprika-Deckel aufheben.
2. BEN'S ORIGINAL™ Langkorn-Reis + Wild-Reis im Kochbeutel nach Packungsanleitung garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln, in 1 EL Öl anbraten und mit 75 ml Weißwein oder Apfelsaft ablöschen.
3. Den gegarten Reis aus dem Wasser nehmen, Kochbeutel aufschneiden und mit der Zwiebel-Knoblauchmischung in eine große Schüssel geben.
4. Das Hackfleisch und die Kräuter zur Reismischung dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Paprika in eine Auflaufform stellen, mit der Reis-Fleischmischung füllen und den Deckel aufsetzen.
6. Die Gemüsebrühe mit den passierten Tomaten aufkochen lassen und ggf. würzen. Die Tomatensoße vorsichtig in die Auflaufform geben, sodass die Paprikas nicht umkippen.
7. Nun alles im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min bei 175 Grad Umluft garen lassen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 702 kCAL
Kohlenhydrate: 72 g
Protein: 34 g
Fett: 27 g

KATEGORIEN:

Gefüllte Paprika, Paprika, Für jeden Tag, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Langkorn & Wildreis

WEITERE REZEPTE



Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis

Zubereitungszeit

60 Min

Zutaten

8 Stück



Gefüllte Paprika mit Linsen und Feta

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

13 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/gefuellte-paprikaschoten-mit-hack-und-reis