©tinakocht.de

Gefüllte Paprika

- **4 gelbe Paprikaschoten**
- **500 g Hackfleisch, gemischt**
- **1 Bund Petersilie**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 - 3 EL Reis**
- **passierte Tomatensauce (gibt's schon fertig im Glas oder Tetrapack zu kaufen)**
- **Salz, Pfeffer, Paprika, Vegeta**

Vorab:
Tomatensauce aus frischen Tomaten herzustellen gestaltet sich hauptsächlich in der kalten Jahreszeit schwierig. Für die Sauce greife ich also hier ausnahmsweise auf eine ungewürzte, meist im Tetrapack oder in der Flasche befindliche Tomatensauce aus passierten Tomaten zurück.

Die Paprika aushöhlen, innen und außen gründlich waschen und erst einmal zum Abtropfen beiseitelegen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und die kleingehackte Petersilie, die in kleine Würfel geschnittenen Zwiebel, den Knoblauch ebenfalls kleingehackt und den ungekochten Reis dazu mengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.

Die Paprika mit dem Fleischteig nun bis zum oberen Rand füllen.
Falls ihr noch Hackfleischmasse übrighabt, einfach kleine Bällchen daraus formen und mitköcheln lassen.

Die Tomatensauce in einem großen Topf erhitzen. Hier müsst ihr kräftig würzen, weil die Sauce ja nicht wirklich - außer den Tomaten - Geschmack abgibt. Also je nach Gusto mit Salz, Pfeffer, ich nehme auch gerne noch Vegeta, würzen.

Nun die Paprika und falls ihr Hackfleischbällchen habt, in die Sauce legen. Ca. 1-1,5 Std. langsam und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Sauce nimmt jetzt das wunderbare Aroma des Paprikas auf.