



Zutaten (für 2 Personen): Gefüllte Paprika

Ein Klassiker der osteuropäischen Küche – saftig gefüllte Paprika mit einer herzhaften Mischung, die sich leicht an verschiedene Ernährungsstile anpassen lässt.

Zutaten für die Füllung (normale Option):

- 2 große Paprikaschoten (rot, gelb oder orange)
- 150 g Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 50 g Reis (roh)
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Öl

Zutaten für die Füllung (vegane Option):

- 2 große Paprikaschoten
- 100 g gekochte Linsen oder Kichererbsen
- 50 g Reis (roh)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Tomatenmark

- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Paprika vorbereiten:

- Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Die Deckel zur Seite legen.

2. Füllung zubereiten (normale Option):

- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig anbraten.
- Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Tomatenmark, Paprikapulver und Oregano hinzufügen und gut vermengen.
- Den Reis einrühren und die passierten Tomaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.

3. Füllung zubereiten (vegane Option):

- Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten.
- Die Linsen oder Kichererbsen sowie Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und kurz anrösten.
- Den Reis und die passierten Tomaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.

4. Paprika füllen:

- Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der jeweiligen Füllung füllen und die Deckel aufsetzen.

5. Backen:

- Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform stellen. Die restlichen passierten Tomaten um die Paprika herum verteilen.
- Die Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 45-50 Minuten backen.
- Nach 30 Minuten die Alufolie entfernen, damit die Paprika leicht bräunen können.

6. Servieren:

- Die Paprikaschoten heiß servieren, optional mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp:

Dieses Gericht kann mit einer Beilage wie Kartoffelpüree oder einem frischen Salat serviert werden. Für eine schärfere Note können Sie auch Chiliflocken hinzufügen.