Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Gefüllte Paprika mit Reis und Tomatensoße

[caption id="attachment_11102" align="aligncenter" width="584" caption="Schmeckt zur jeder Jahreszeit..."]

[/caption]

Paprika und Tomaten, beides ist jetzt von unseren Erzeugern vor Ort in bester Qualität zu haben.

Klassisch zubereitet, so habe ich die gefüllten Paprika am liebsten. Ich habe etwas vom Reis in die Hackfleischmasse gegeben, das muss natürlich nicht sein. Es gibt ja in meiner Rezeptur noch separat Reis als Beilage dazu. Also, wer mag, Reis in der Hackfleischmasse einfach weg lassen. Sollte von der Hackfleischmenge etwas übrigbleiben: Einfach Laibchen formen und in heißem Öl von beiden Seiten braten.

Zutaten

Für 4 Personen

Reis:

- 250 Gramm Reis
- 1 große Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Nelken
- Salz
- 1 Esslöffel Butter

gefüllten Paprika:

- 4 – 6 große Paprika
- 500 Gramm Hackfleisch gemischt
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 1 große Zwiebel
- 4 Esslöffel gekochten Reis
- Prise Muskat
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Esslöffel feine Semmelbrösel

Tomaten-Sauce:

- 6 große Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- Salz
- Prise Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl oder Olivenöl

Zubereitung

Für den **Reis** die Zwiebeln schälen und mit den Nelken spicken. Dann einen passenden Topf mit ca. 2,5 Liter Salzwasser aufkochen, den Reis einrieseln und das Lorbeerblatt, sowie die gespickte Zwiebel hinzufügen und den Reis bissfest weich kochen. Anschließend die gespickte Zwiebel, sowie das Lorbeerblatt entnehmen. Den fertigen Reis durch ein Sieb abseihen, etwas mit kaltem Wasser abschrecken, aber nur so lange dass der Reis nicht kalt wird. Abtropfen lassen, 4 Esslöffel vom Reis jetzt zur Seite stellen, unter dem restlichen Reis die vorher etwas erwärmte Butter unterheben, bei Bedarf noch salzen und den Reis bis zur weiteren Verwendung warm stellen.

Für die **Tomatensoße**, zunächst die Tomaten schälen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer größeren Pfanne mit etwas Rapsöl die Zwiebelwürfel mit dem gehackten Knoblauch anschwitzen, dann die Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz, Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Aufkochen lassen, dann die Tomatensauce bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Für den **Paprika,** zunächst den Paprika waschen, Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Das Hackfleisch in eine größere Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilie nun fein hacken. Zwiebelwürfel, gehackten Knoblauch, gehackte Petersilie, Semmelbrösel, sowie 4 Esslöffel gekochten Reis jetzt zum Hackfleisch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle sowie einer Prise Muskat würzen, dann mit der fertigen Hackfleischmasse die Paprika füllen. Die gefüllten Paprika in eine geeignete Backform aufrecht einsetzen und die vorher abgeschnittenen Deckel auf die Paprika setzen. Jetzt die Tomatensauce zugießen und im Backofen, bei ca. 170 Grad 30 – 40 Minuten, je nach Größe der Paprika fertig garen. Die fertigen Paprika aus dem Backofen holen, dann die Paprika auf eine geeignete Platte setzen und wieder zurück, bei 80 Grad, in den Backofen stellen. Die Sauce in einen

passenden Topf leeren, wenn nötig noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Es sollte mindestens ca. 3/4 Liter fertige Tomatensauce entstehen. Jetzt die Tomatensauce mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die warm gestellten Paprika sowie den warm gestellten Reis aus dem Backofen holen und zusammen mit der Tomatensauce anrichten.