

Paprika

mit

COUSCOUS
HACKFLEISCH
FÜLLUNG

LECKER



PAPRIKA MIT COUSCOUS-HACKFLEISCH FÜLLUNG

vegetarisch
laktosefrei

Für 4 Personen

1. Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen.
2. Ebenso den Reis mit Kardamom in einem Topf mit Wasser aufkochen und quellen lassen.
3. Zwischenzeitlich Zwiebeln mit Knoblauch andünsten und das Hackfleisch scharf mit anbraten.
4. Couscous der Hackfleischmasse hinzugeben, würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Paprika in eine Auflaufform setzen und mit der Couscous-Hackfleischmasse füllen. Für 15 Minuten auf 180 °C Umluft backen.
6. In einem weiteren Topf erneut Zwiebeln und Knoblauch anbraten, die Tomaten und Karotten kurz mit andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten aufkochen. Kurz etwas abkühlen lassen und mit einem Pürierstab cremig rühren. Anschließend den Basilikum einrühren.

Guten Appetit.

Meine Empfehlung

Wer mag kann auch noch etwas Käse auf die Paprika geben. Wer Paprika nicht mag, kann dieses Rezept ebenso mit Zucchini oder anderem Gemüse machen, das sich füllen lässt.

- 150 g Couscous
- 150 ml Gemüsebrühe
- 300 g Paprika, rot, den Strunk von oben raus geschnitten, ausgehöhlt (4 Stück)
- 250 g Hackfleisch
- 100 g Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 10 g Knoblauch, geschält, gewürfelt
- 10 g Petersilie, grob geschnitten
- 10 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 5 g Paprika, geräuchert, gemahlen
- 100 g Emmentaler, gerieben, zum Überbacken
- Rapsöl zum Anbraten
- 120 g Naturreis
- 120 g Langkorn Wildreis
- 500 ml Wasser
- 5 g Kardamom, zerstoßen

für die Tomatensoße:

- 350 g Tomaten, gewaschen, Strunk entfernt, gewürfelt
- 50 g Karotte, gewaschen, gewürfelt
- 70 g Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 25 g Knoblauch, geschält, gewürfelt
- 10 g Basilikum, grob geschnitten
- 10 g Salz
- 3 g Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- Rapsöl zum Anbraten

Gefüllte Paprika oder Gemüse kann man auch super auf dem Grill garen.