



So sehen die gefüllten Paprika aus, wenn sie aus dem Rohr kommen.

ORF Stars kochen zuhause

Gefüllte Paprika

von Simone Stribl

Für mich sind gefüllte Paprika irgendwie ein Sommeressen, ein buntes Gericht, das auch kalt gegessen werden kann. In meiner Kindheit gab es das oft - vor kurzem habe ich daran gedacht und wieder welche gemacht. Gerade in Zeiten von Corona hat Kochen wieder einen größeren Stellenwert für mich. Und mit den gefüllten Paprika ist man auch länger beschäftigt – viele Schritte, aber es lohnt sich. Mit Mengenangaben nehme ich es meist nicht so genau – falls Füllung übrig bleibt, einfach anbraten oder kleine Kugeln formen und diese mit in den Ofen geben.

Zutaten:

3-4 Paprika
1 große Zwiebel
1 kleine Tasse Reis
300-400 Gramm faschiertes Rindfleisch
Kräuter, Salz, Pfeffer, Chiliflocken
2 Dosen Tomaten für die Tomatensauce, ein paar frische Tomaten

Zubereitungszeit: Etwa eineinhalb Stunden

Zubereitung:

Paprika waschen und oben durchschneiden. Eine geeignete Ofenform vorbereiten – sollte ein bisschen höher sein. Danach die Zwiebel schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Hälfte der Zwiebeln rausnehmen für die Füllung. Zu den Zwiebeln in der Pfanne die Tomaten dazugeben für die Sauce. Vielleicht noch ein bisschen Tomatenmark, frische Tomaten,

Quelle: ORF extra

Kräuter, Salz und Pfeffer rein und köcheln lassen.

Für die Füllung den Reis kochen und dann ein bisschen auskühlen lassen. Dann Reis, Rindfleisch (nicht gebraten) und die gebratenen Zwiebeln vermischen. Auch hier je nach Belieben würzen und Kräuter dazugeben (Rosmarin oder Thymian).

Nun in die Paprika füllen und Deckel drauf. Dann die Paprika in die Ofenform schichten und die Tomatensauce in die Form geben. Für 50-55 Minuten in den Ofen bei etwa 180-200 Grad geben. Und fertig.

Die Paprika sollten am Ende wirklich schön weich sein, nicht früher rausnehmen, auch wenn man vielleicht schon hungrig ist.