

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Gefüllter Paprika trifft auf maltesische Küche

Koch: Johann Lafer

Zutaten

(für 6 Personen)

Für die gefüllten Paprika

- 500 g Faschiertes (Rind, Schwein oder gemischt)
- 400 g Reis
- 6 große Paprika (rot, grün, orange oder gelb)
- 2 EL Olivenöl zum Anbraten
- 500 g Tomatensauce
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- ½ TL Currypulver
- 1 Ei
- 200 g geriebener Käse (Cheddar oder Edamer)
- 4 EL Olivenöl zum Bepinseln
- 250 ml Gemüsefond

Für die Sauce

- 500 ml Tomatensaft
- 6 große Tomaten
- 200 g gehackte Oliven
- 200 ml Gemüsefond
- Salz

Quelle: ORF extra

- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Für die Garnitur

- Olivenöl
- Basilikumblätter

Zubereitung

1. Für die gefüllten Paprika zuerst das Faschierte in etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne anbraten, es sollte locker sein. Sobald das Fleisch schön braun gebraten ist, die Tomatensauce hinzufügen und zirka 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Anschließend den ungekochten Reis untermischen, umrühren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Currypulver würzen.

2. Nun das Ei in einer Schüssel verquirlen und unter die Fleisch-Reis-Mischung rühren. Den geriebenen Käse und den Gemüsefond einrühren, alles einmal aufkochen lassen und ohne Deckel bei milder Hitze für etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit den Kopf der Paprika abschneiden und beiseitelegen. Das Kerngehäuse entfernen und unten ganz leicht den Boden wegschneiden, sodass die Paprika gut in der Form stehen. Die Paprika innen und außen mit Olivenöl einpinseln und eine feuerfeste Form ebenfalls mit Olivenöl auspinseln. Die Paprika mit der Masse füllen und den Kopf wie einen Deckel wieder aufsetzen.

4. Für die Sauce die Tomaten häuten, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden – den Saft in einer Schüssel auffangen. Die Oliven in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl erhitzen, die Tomaten und die Oliven hinzufügen und leicht anbraten. Dann mit dem Tomatensaft und dem aufgefangenen Saft sowie dem Gemüsefond ablöschen, die Sauce in eine feuerfeste Form geben, die gefüllten Paprika daraufsetzen und im vorgeheizten Rohr bei 180° C Umluft (oder 200° C Ober-Unterhitze) zirka 20 Minuten garen.

5. Zum Schluss die Form aus dem Rohr nehmen, etwas Sauce in einen tiefen Teller geben, je einen gefüllten Paprika daraufsetzen und mit ein paar Tropfen Olivenöl und frischen Basilikumblättern garnieren.