

# Hackfleisch in Spitzpaprika, Kräuter-Reis, Tomaten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die gefüllte Paprika:**

4 rote Spitzpaprika	200 g Rinderhack	200 g Schweinhack
1 Zehe Knoblauch	1 kleine Zwiebel	1 Ei
250 ml Gemüfefond	1 TL Senf	Chiliflocken
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Tomatensauce:**

2 Tomaten	1 EL Tomatenmark	250 g passierte Tomaten
2 Stängel Basilikum	2 Stängel Oregano	

**Für den Kräuterreis:**

125 g Basmatireis	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
-------------------	--------------------------	---------------------------

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Paprika sorgfältig waschen. Mit einem scharfen Messer oben um den Strunk herum in die Paprika ein rundes Loch schneiden. Die Paprika aushöhlen.

Das Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Senf und das Ei dazugeben, mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen und ordentlich durchkneten. Die Masse in die Paprikaschoten füllen und fest andrücken. Die gefüllten Paprika in einen Bratentopf mit etwas Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Die Paprika mit Fond ablöschen und ca. 20 min. kochen lassen. Danach die Paprika herausnehmen, in den Ofen geben und etwas knusprig werden lassen.

Für die Tomatensauce Tomaten überbrühen, Haut abziehen und Fleisch würfeln. Mit passierten Tomaten und Tomatenmark in den Bratsatz der Paprika geben und verrühren. Köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Oregano klein schneiden und einrühren. Für den Reis Öl in einem Topf erhitzen. Den Reis dazugeben und etwas anrösten. Den Reis mit 375 ml Wasser ablöschen. Danach salzen und bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Petersilie klein hacken und unter den gekochten Reis rühren.

Die gefüllten Paprika mit Kräuterreis und Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Angelika Strecke am 05. September 2016