

Mit Hackfleisch gefüllte Paprika

Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	3 Stiele Zitronengras
150 g Basmatireis	Salz	1 TL Kurkuma
3 EL Kokosöl, nativ	300 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
2 g Ingwer	3 Stiele Staudensellerie	200 g Lauch
1 Zucchini	10 Shiitakepilze	1 EL Madrascurry
6 EL Creme-fraiche		

Paprika waschen, trocken reiben, den Deckel abschneiden und die Kerne und weißen Innenwände entfernen.

Zitronengras putzen, waschen und klein schneiden.

Reis in reichlich Salzwasser (laut Packungsbeilage) mit Kurkuma und Zitronengras kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen, Hackfleisch zugeben, salzen und ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel würfeln. Staudensellerie waschen, die Fäden ziehen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Zucchini waschen, trocken reiben und würfeln. Shiitakepilze putzen und von den Stielen befreien. In einer Pfanne restliches Kokosöl erhitzen. Shiitakepilze und 1 Minute später die Zwiebelwürfel in dem Kokosöl kräftig anbraten. Das Curry zugeben. Staudensellerie und Lauch zugeben. Den Ingwer mit einer feinen Reibe dazu reiben. Die Zucchini am Schluss zugeben und das Gemüse salzen.

Das Hackfleisch und den Reis zugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika mit der Hackfleisch-Reis-Gemüsemischung füllen und 40 Minuten im Backofen garen.

Die Paprika anrichten und mit 1-2 EL Creme Fraiche verfeinern.

Andreas Schweiger am 14. September 2018