

Gefüllte Paprikaschoten in Tomaten-Soße

Für 4 Portionen

4 Paprikaschoten	750 ml Brühe	400 g Hackfleisch gemischt
2 Eier	1 trockenes Brötchen	100 ml Milch
1 Zwiebel in Würfeln	1 EL Bratbutter	2 EL Kapern
1 Zweig Rosmarin	1 EL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
400 ml Dosentomaten	1 Zwiebel in Würfeln	1 EL Olivenöl
1 EL Zucker	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch
1 Karotte in Würfeln	$\frac{1}{4}$ Sellerie in Würfeln	1 TL Currypulver
1 Glas Rotwein		

Paprika vorbereiten:

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und die Füße so abflachen, so dass die Schoten in einer Auflaufform stehen können. Die Kerne und weißen Häute entfernen, sie schmecken bitter.

Hackfleischmasse zubereiten und die Schoten füllen:

Das Brötchen in Milch einweichen. Die Zwiebelwürfel in der Bratbutter goldgelb anschwitzen und zum Hackfleisch geben. Kapern und Rosmarin klein hacken. Alle Zutaten mit dem Hackfleisch zu einer Masse verarbeiten und in die Paprikaschoten füllen. Die Deckel aufsetzen und die Auflaufform mit Brühe zu einem Drittel auffüllen.

Gefüllte Paprika garen:

Die Paprika ca. 40 Minuten im Ofen bei 175 Grad in mittlerer Stellung garen.

Sauce kochen:

Währenddessen Zwiebeln in Öl anschwitzen, Tomatenmark zugeben und mit Zucker karamellisieren. Das Gemüse dazugeben und leicht anbraten. Mit Rotwein und den passierten Tomaten ablöschen und bei niedriger Temperatur einkochen lassen.

Bitte aufpassen, dass die Sauce nicht anbrennt!

Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss durch ein Sieb streichen.

Servieren:

Reis in einen tiefen Teller füllen und mit der Schöpfkelle eine Mulde drücken. Tomatensauce einfüllen und die Paprikaschote in der Mitte platzieren.

Frank Rosin am 30. Juli 2014