

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta

Für 2 Portionen

2 Paprika	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
15 g Petersilie (glatt)	1 Ei (Größe M) 5 EL Paniermehl	200 g Hackfleisch (gemischt)
Salz Pfeffer	150 g Feta	2 große Tomaten
50 ml Gemüsebrühe	20 ml Schlagsahne	

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen und die Deckel aufschneiden. Die Kerne und die weißen Häutchen entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken (etwa 2 EL zum Garnieren Beiseite stellen).

Das Ei in einer Schüssel aufschlagen. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Paniermehl und Hackfleisch hinzugeben und alles gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer ordentlich würzen. Den Feta zerbröseln, ein Drittel Beiseite stellen und den Rest vorsichtig unter die Hackfleischmasse heben. Die Paprika gleichmäßig mit der Masse befüllen und den Deckel wieder auflegen.

Tomaten waschen und klein würfeln. Zusammen mit der Gemüsebrühe und der Sahne in eine Auflaufform geben und für 15 min im Ofen garen.

Dann die Paprika darin platzieren und für weitere 20-30 Minuten backen bis das Hackfleisch gar ist.

Aus dem Ofen nehmen, den Deckel abnehmen und den restlichen Feta auf den Paprika verteilen. Noch mal 10 Minuten unter dem Grill goldbraun backen.

Vor dem Servieren die Paprika mit der restlichen Petersilie bestreuen und den Deckel wieder aufsetzen. Die Paprika in einen tiefen Teller setzen und die Soße gleichmäßig darum verteilen.

NN am 09. Oktober 2024