

# Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleisch

## Für 4 Personen

### Für die Paprika:

4 große rote Paprikaschoten	Salz	70 g Toastbrot
70 ml Milch	1 kleine Zwiebel	200 g Schweinehackfleisch
200 g Kalbshackfleisch	2 Eier	2 TL scharfer Senf
1-2 TL getr. Majoran	$\frac{1}{4}$ Zitronen-Abrieb	1 geriebene Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer	3 EL Petersilienblätter	geriebene Muskatnuss
mildes Chilusalz	100 ml Hühnerbrühe	

### Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	150 ml Gemüsebrühe	1-2 geriebene Knoblauchzehen
1 TL geriebener Ingwer	1 Rosmarinzwig	mildes Chilusalz, Zucker

### Für den Kräuterdip:

100 g griech. Joghurt (10%)	1 EL Kräuterblätter	$\frac{1}{2}$ TL Limetten-Abrieb
1 Spritzer Limettensaft	mildes Chilusalz	

### Für die Paprika:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden, die Schoten entkernen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Brot in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der Milch übergießen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 100 ml Wasser weich garen, bis die ganze Flüssigkeit eingekocht ist.

Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brot, Zwiebelwürfeln, den verquirlten Eiern, Senf, Majoran, Zitronenschale, Knoblauch, Ingwer und Petersilie mischen und die Masse mit etwas Muskatnuss und Chilusalz würzen.

Die Paprikaschoten mit der Hackfleischmischung füllen, in eine Auflaufform setzen und die Deckel darauflegen. Die Brühe in die Auflaufform gießen und die gefüllten Paprikaschoten im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 35 Minuten garen. Dabei, falls nötig, zwischendurch etwas Brühe nachgießen. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, aus der Form heben und warm halten, die Brühe für die Sauce verwenden.

### Für die Sauce:

Die Tomaten mit der Brühe in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Rosmarinzwig hinzufügen, mit Chilusalz und 1 Prise Zucker würzen. Die Sauce erhitzen und einige Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, den Rosmarinzwig wieder entfernen. Die Brühe aus der Auflaufform (etwa 50 ml) dazugießen und bei Bedarf etwas nachwürzen.

### Für den Kräuterdip:

Den Joghurt mit Kräutern und Limettenschale verrühren und mit 1 Spritzer Limettensaft und Chilusalz würzen. Zum Servieren die Tomatensauce auf vorgewärmte Teller verteilen und die gefüllten Paprika daraufsetzen. Den Kräuterdip darum herumträufeln.

Dazu passt ein Salat oder Reis oder Kartoffelpüree.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2020