

Gefüllte Paprikaschoten (2)



Zutaten für 3-4 Personen:

500 g Rinderhackfleisch
3 rote und drei gelbe Paprika
1/2 Gemüsezwiebel
1 Brötchen vom Vortag, oder 2 leicht geröstete Toastbrote
2 EL Olivenöl
1 Ei
2 TL Dijonsenf
1/4 TL Chiliflocken
einige Zweige Thymian
einige Blättchen Oregano
10 schwarze Oliven
1 Frühlingszwiebel
2-3 EL Cashewkerne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
150 ml Rinderbrühe
zusätzliche Sauce (optional):
300 g Naturjoghurt
3 EL Zitronensaft
1 TL mildes Currypulver
Einige Blättchen Basilikum

1. Bei den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden. Weiße Trennwände und Kerne im Inneren entfernen. Innen leicht salzen.
2. Brötchen oder Toastbrot würfeln und einweichen.
3. Zwiebel würfeln und in Olivenöl glasig braten. Abkühlen lassen. Oliven entkernen und fein hacken. Cashews in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Halbringe schneiden. Kräuterblätter abzupfen und fein hacken.
4. Hackfleisch mit ausgedrücktem Brot, Ei, Senf,

Zwiebeln, Oliven, Nüssen, Frühlingszwiebeln und Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und den Chiliflocken würzen.

5. Paprikaschoten locker mit der Hackfleischmasse füllen. In einen geeigneten Topf setzen, Deckel der Paprikaschoten aufsetzen, Brühe angießen und im auf 220° vorgeheizten Backofen bei geschlossenem Deckel ca. 60 min schmoren.

6. Optional für die Zusatzsauce Joghurt mit Zitronensaft und Currypulver sowie dem in feine Streifen geschnittenen Basilikum vermengen.

Hinweise:

Durch das Schmoren in der Brühe entsteht bereits eine sehr schmackhafte Sauce.

Die Cashewkerne kann man durch Mandeln oder - noch besser - durch Pinienkerne ersetzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, Rind, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023