

Überbackene Paprikaschoten



Für 4 Personen

<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 200 g Langkornreis• 4 große rote Paprikaschoten• 1 Brötchen vom Vortag• 1 Zwiebel• 500 g gemischtes Hackfleisch• 1 Ei• 1 EL Tomatenmark• Pfeffer, Salz, Paprikapulver• Je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch• 30 g Butter oder Margarine• 40 g Mehl• 1/4 l Milch• 1/4 l Gemüsebrühe• 1 Päckchen Tiefkühl-Erbesen (300 g)• 50 g geriebener Gouda	<p>Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Deckel der Paprika abschneiden und das Innere entfernen, waschen.</p> <p>Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel fein hacken. Hack, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebel, Ei und Tomatenmark durchkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.</p> <p>Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und fein schneiden. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Mehl und Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen.</p> <p>Reis abgießen, mit Kräutern und Erbsen mischen und in eine Auflaufform füllen. Paprika mit Hackfleisch füllen. Paprikadeckel darauf legen. Auf Reis anrichten. Soße darüber geben und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen backen.</p>
Zeit: ca. 45 Minuten bei 200° Grad	

Aus: Kochen und Backen mit der Diakonie. Einfache und günstige Rezepte zusammengestellt von der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis Wied, Rheinstraße 69, 56564 Neuwied