



BEFÜLLTE PAPRIKA

von Sabrina Wessels



ZUTATEN

8 rote Paprika
700 g Rinderhack
geriebener Käse (Gouda)
2 - 3 Möhren
Royales Genuss Salz*
3 gehäufte TL Meat & Veggie*

150 g cremiger Feta
200 g Reis
Feines Süppchen*
200 ml Wasser
2 Zwiebeln
Griechisches Olivenöl*

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Paprika oben aufschneiden und entkernen.

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Möhren raspeln.

Das Hackfleisch in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend die Zwiebeln und Möhren hinzufügen und kurz mitbraten.

Die Hackfleischmischung zusammen mit dem Reis und dem Feta in eine Schüssel geben und gut vermengen.
Mit Royales Genuss Salz und Meat & Veggie abschmecken.

Die Paprika mit der Hack-Reis-Masse füllen und in eine Auflaufform setzen.
Den geriebenen Käse darüber verteilen.

Wasser und Feines Süppchen in die Auflaufform geben und verrühren.

Die gefüllten Paprika anschließend ca. 30–40 Minuten im Ofen garen.

Dazu passt eine extra Portion Reis mit einer schnellen Tomatensauce (siehe separates Rezept).

*Edelschmaus Originalprodukt

selbstständiger Berater
EDELSCHEMAUS
kochen mit Herz