



Gefüllte Paprika mit Mozzarella überbacken

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, eigentlich das ganze Jahr über, raffiniert mit Mozzarella überbacken

Zutaten

- 4große, rote, grüne oder gelbe Paprikaschoten, gewaschen
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 1 ganzes Ei
- 100 g Langkornreis
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 5 El Rapsöl
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein, gehackt
- 200 g Mozzarella in Scheiben
- 500 g vollreife Tomaten ohne Blüte, grob gewürfelt
- 1 Tl Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, etwas Chilipulver nach eigenem Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorarbeit:

Schritt2

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen mit Umluft genügen 180° C, eine passende Auflaufform mit Öl ausfetten.

Schritt3

Den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, auf einem Küchensieb abgießen, kalt

abspülen, ablaufen lassen.

Schritt4

Die Paprikaschoten:

Schritt5

Aus den Paprikaschoten die Blüte schneiden, halbieren und die Trennwände entfernen.

Schritt6

Das Gehackte mit den Zwiebeln, dem Ei, der Petersilie vermengen, salzen, pfeffern und 1 Prise Chilipulver nach eigenem Geschmack würzen. Den abgekochten Reis und die Oliven unter arbeiten.

Schritt7

Die Paprikaschoten damit „üppig“ füllen, in die Auflaufform setzen und etwas Öl darüber tröpfeln.

Schritt8

Auf der mittleren Schiene ca. 30 min. garen, in den letzten 10 min. den Mozzarella obenauf verteilen, appetitlich zerlaufen lassen.

Schritt9

Die Tomaten Sauce:

Schritt10

In der Zwischenzeit die Zwiebel - und Knoblauchwürfel in Rapsöl farblos anschwitzen und das Tomatenmark und die Tomaten dazu geben. 15 - 20 min. leise köcheln lassen.

Schritt11

Mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und ev. 1 Prise Zucker abschmecken.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Zusammen mit Paprikaschoten anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rezeptart: Hackfleischgerichte **Tags:** für jeden tag, mozzarella

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)757
- Fett (g)46

- KH (g)38
- Eiweiss (g)46
- Ballast (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefüllte-paprika-mit-mozzarella-ueberbacken/>