



Gefüllte Paprikaschoten mit Tomatensauce

Zutaten

- 650 ml Wasser
- 70 g Reis
- 600 g rote Paprikaschoten
- 50 g Zwiebeln
- 0,5 Bund Petersilie
- 300 g Hackfleisch, gemischt
- etwas MAGGI Fondor (Dose)
- 1 Ei(er)
- 2 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli

Zubereitung

1. Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze (Umluft 150°C) vorheizen.
2. In einem Topf 150 ml Wasser mit etwas Fondor zum Kochen bringen. Reis zugeben und ca. 20 Min. ausquellen lassen.
3. Während der Reis kocht, Paprikaschoten waschen, einen Deckel abschneiden, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.
4. Hackfleisch mit Ei, Petersilie, dem Reis und der Zwiebel mischen. Die Füllung in die Paprikaschoten füllen.
5. In einem Topf 500 ml Wasser erwärmen. MAGGI Fix für Spaghetti Napoli einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Tomatensauce in eine Auflaufform gießen und die gefüllten Paprikaschoten hineinsetzen. Im Backofen ca. 50 Min. garen. 10 Min. vor Ende der Garzeit mit Aluminiumfolie abdecken. Dazu passt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	34 g
Energie	356 kcal
Fett	15 g
Protein	21 g

🕒 78 Minuten

⊕ 4 Portionen