



Gefüllte Paprika - Halloween Edition

Zutaten

- 600 g orange Paprikaschoten
- 80 g Reis
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese
- 100 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden, die weißen Innenhäute und Kerne entfernen. In jede Paprikaschote ein Halloween Gesicht schlitzten. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Zwiebeln darin anbraten. Hackfleisch zugeben und mitbraten, anschließend Wasser zugießen und MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese einrühren. Einmal aufkochen lassen, den Reis dazugeben und mit der Hackfleischsauce vermengen. Anschließend in die ausgehüllten Paprikaschoten geben.
4. Mit Käse bestreuen. Den Deckel neben den Paprikaschoten auf das Backpapier legen und für ca. 10 - 15 Minuten im Backofen backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	395 kcal
Fett	21 g
Protein	23 g

🕒 36 Minuten

⊕ 4 Portionen