

## gefüllte ungarische Paprika

### Zutaten für 4 Portionen:

8 gelbe ungarische Paprika,  
250 g gemischtes Hackfleisch,  
1 altes Brötchen,  
(oder 2 Scheiben Toastbrot),  
1 Ei,  
500 g geschälte passierte Tomaten  
aus der Dose ( oder Tetra Pack ),  
1 große Zwiebel,  
3 Knoblauchzehen,  
2 EL Olivenöl,  
1 TL Zucker  
Salz,  
2 EL Paprikapulver,  
2 EL gehackte Blattpetersilie,  
getr. Oregano,  
getr. Thymian,



Als Beilage: 2 Kochbeutel Reis

### Zubereitung :

Für die gefüllten ungarischen Paprika zuerst Zwiebel schälen, die Knoblauchzehen abziehen, beides fein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch in heißem Olivenöl andünsten. Die Hälfte der Zwiebelmasse entnehmen. Mit Salz, Zucker, Oregano und Thymian würzen, mit den passierten Tomaten aufgießen. 20 Min. Dünsten.

Die Paprikaschoten abbrausen, abtrocknen und den Stielansatz herausschneiden. Kerne und Kerngehäuse entfernen. Dabei steigt einem bereits der Duft der ungarischen Paprika in die Nase, denn die gelben ungarischen Paprika haben eine leichte Schärfe.

Das alte Brötchen in Wasser einweichen (10 Minuten quellen lassen), gut ausdrücken und in einer Schüssel mit der entnommenen Zwiebel-Knoblauchmasse, Hackfleisch, gehackter Petersilie vermengen. Das Ei aufschlagen und unter mengen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Einen kleinen Kloß anbraten und kosten – eventuell nach-würzen. Die Masse mit einem Teelöffel in die Paprika stopfen.

In einer passenden Kasserolle (mit Deckel) die gefüllten ungarischen Paprikaschoten in Olivenöl anbraten. Die Tomatensoße angießen, den Deckel auflegen und die Paprikaschoten 20 Minuten dünsten.

Als Beilage zu den gefüllten ungarischen Paprika Reis servieren.

Guten Appetit wünschen die Kochbären.