

Rezepte aus dem Hessenpark



Paprika mit verschiedenen Füllungen

Für gefüllte Paprika kann man sowohl grüne als auch rote Paprika verwenden. Man schneidet einen etwa 1,5 cm großen Deckel ab, aus dem man den Stiel heraustrennt. Die Kerne werden aus der Paprika herausgeholt. Dann wird die Füllung in die Schoten gegeben und gut fest gedrückt. Deckel auflegen und die gefüllten Paprika in einen Bräter setzen. Eine Tasse Wasser, Brühe oder Wein angießen. Bei 180 Grad (Umluft) oder 200 Grad (Ober-/Unterhitze) im Backofen 45 - 60 Minuten garen. Während dieser Zeit eine Tomatensoße zubereiten.

Hackfleischfüllung:

Ein eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen mit 500 Gramm gemischtem Hackfleisch, einer kleingeschnittenen und in etwas Fett angedünsteten Zwiebel und einem Ei vermengen, mit Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken.

Reisfüllung:

Gekochten Reis mit in Scheiben geschnittenen und in etwas Fett angedünsteten Champignons vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Tomatensoße:

Eine kleingeschnittene Zwiebel in etwas Fett andünsten, drei Esslöffel Tomatenmark zugeben, mit bis zu einem halben Liter Wasser oder Brühe auffüllen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Heiß halten, bis die Paprikaschoten im Backofen fertig sind.

Man kann auch die Soße zuerst zubereiten, die Paprikaschoten in die Soße setzen und in etwa einer halben Stunde mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze gar dünsten. Diese Vorgehensweise ist vor allem bei kleinen Portionen geeignet.