



# Gefüllte Paprikaschoten

VORBEREITUNG	15 MINUTEN
ZUBEREITUNG	5 MINUTEN
Backzeit	20 MINUTEN
GESAMT	40 MINUTEN

## Für 4 Portionen

- 450g mageres Rinderhackfleisch  
(oder jedes andere magere gehackte rote Fleisch)
- 1 Tasse gekochter brauner Reis
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 30g geriebener fettarmer Parmesan
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL getrocknetes Basilikum
- 4 grüne, rote oder gelbe Paprikaschoten, ohne Deckel und Kerne
- 1/2 Tasse (ca. 120ml) Tomatenpüree oder Tomatensoße

## Zubereitung

- Backofen auf 175 Grad vorheizen.
- Hackfleisch, Reis, Zwiebel, Parmesan, Tomatensoße, Knoblauch, Thymian und Basilikum in einer großen Schüssel vermischen und gleichmäßig in die Paprikaschoten löffeln. Paprikaschoten auf ein flaches Backblech oder in eine Kasserolle stellen. Tomatenpüree darübergießen und so viel Wasser hineingießen, dass die Paprikaschoten zum Teil im Wasser stehen.
- Backform mit Folie abdecken und etwa 20 Minuten backen, bis Paprika und Füllung durchgegart sind, dabei mit der Flüssigkeit begießen. 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

Nährwert pro Portion: Kcal: 281, Protein: 30g, Kohlenhydrate: 20g, Fett: 9g