

# Gefüllte Paprika mit Tomatensoße

## Zutaten für die Paprika (für 4 Personen):

- 250 g Reis
- 150 g Hackfleisch
- 4 Paprika
- alternativ: getrocknete Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 20 g Butter
- 2 Tomaten
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Dill
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikamark
- 375 ml heißes Wasser
- 1 TL getrocknete Minze
- 0,5 TL Pfeffer
- 1 TL gemahlener Piment
- 1 TL edelsüßes Paprika-Pulver
- 1 TL Sumach
- Salz
- Pfeffer

Reis waschen, abtropfen und etwa 13 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, dann abgießen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Tomaten enthäuten und würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frische Paprika waschen, aufschneiden und entkernen. Alternativ getrocknete Paprika in Wasser einweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten.

Tomatenwürfel, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Hackfleisch und Reis in einer Schüssel gut miteinander mischen. Dabei Salz, Pfeffer und Gewürze dazugeben. Die Masse in die Paprikaschoten füllen. Übrige Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben auf die Paprikaschoten legen.

Gefüllte Paprika in eine große Form setzen. Tomaten- und Paprikamark mit dem heißen Wasser verrühren, salzen und über die Paprika geben. Einige Butterflöckchen auf den Schoten verteilen und abgedeckt etwa 40 Minuten im Ofen garen.

## Zutaten für die Tomatensoße

- 250 ml Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Pfeffer

Alle Zutaten in einen Topf geben und miteinander vermischen. Bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten kochen. Eventuell noch etwas Wasser nachfüllen und weitere 5 Minuten kochen.

Mit kaltem Joghurt und der Tomatensoße servieren.

Sendetermin: 01.12.2023

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)