

Gefüllte Paprika mit Feta und Hackfleisch

Zutaten für die Paprika (für 4 Personen):

- 4 Paprika
- 100 g (parboiled) Hartweizen
- 2 Zwiebeln
- 180 g (8 % Fett) Feta
- 3 Möhren
- 150 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Kokosfett, Sesamöl oder Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- etwas Gemüsebrühe

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Die Paprikahälften mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 10 Minuten vorgaren.

Den Weizen nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Feta fein hacken. Die Möhren raspeln. Das Hackfleisch in Öl anbraten, Zwiebelwürfel und Möhrenraspeln dazugeben und 2 Minuten weiterbraten. Anschließend die Masse zusammen mit dem Ei, Weizen und Feta in eine Schüssel geben, gut vermengen und mit Salz, Paprika, Thymian und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Paprikahälften in eine Auflaufform legen und mit der Weizen-Hackfleisch-Masse füllen. Den Boden der Form mit Gemüsebrühe benetzen und die gefüllten Paprikahälften im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten garen.

Zutaten für die Soße:

- 1 ½ Dosen stückige Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten - nicht braun werden lassen! Die Dosentomaten hinzugeben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Basilikum nach Belieben hinzugeben.

Nährwerte (pro Portion):

383 kcal, 21,1 g Eiweiß, 18,4 g Fett, 31,7 g Kohlenhydrate, 9,4 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Bluthochdruck

Brustkrebs-Nachsorge

Hashimoto

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 15.01.2018

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen