2A

Gefüllte Halloween-Paprika

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Reis ca. 15 Minuten in reichlich Wasser mit etwas Kräuterbrühe kochen. In der Zwischenzeit mit einem Messer die Oberseite der Paprika abschneiden und die Kerne entfernen. Dann vorsichtig die Gesichter herausschneiden und beiseite stellen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Rindertatar hinzufügen und krümelig und gar braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Reis abgießen und zusammen mit Blattpetersilie und Käse zum Rindertatar geben. Gut durchrühren. Die Paprika mit der Reismischung füllen und evtl. andrücken. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen in einer eingefetteten Auflaufform oder auf Backpapier backen. Dann mit den Deckeln abdecken und noch 5 Minuten zurück in den Ofen stellen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 2 Paprika
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 EL geriebener Käse 30+
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL frische Blattpetersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**473 kcal**
Kohlenhydrate	**24 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**48 g**