



GEFÜLLTE
PAPRIKA



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE

ZUTATEN

(für 4 Personen)

2 große Paprika, rot

2 große Paprika, grün

500g Hackfleisch vom Schwein

80g Zwiebel

1 EL Knoblauchöl

2 EL Petersilie

150ml Geflügelfond

1 Ei

Salz & Pfeffer

1 Messerspitze Muskatnuss

Beilagen-Tipp

Dazu passt Reis und glattgerührter Sauerrahm, der mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt ist.

GEFÜLLTE

PAPRIKA

 ZUBEREITUNG

 **20 Minuten**

 FERTIG IN

 **55 Minuten**

1. Von den **Paprikaschoten** jeweils den Deckel abschneiden, Samen und weiße Trennwände entfernen.
2. **Hackfleisch** in eine Schüssel geben. **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Knoblauchöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin hell anschwitzen, **gehackte Petersilie** untermischen, auskühlen lassen und zum Hackfleisch geben. **Ei, Salz, Pfeffer** und **Muskat** zufügen und alles gut miteinander verarbeiten.
3. Hackfleischmasse zu gleichen Teilen in die Paprikaschoten füllen, die Deckel darauf leicht andrücken und aufsetzen. In eine feuerfeste Form setzen, **Fond** angießen und im **vorgeheizten Backofen bei 190°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) 30–35 Minuten garen**.



Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

472 kcal
29 g Eiweiß

34 g Fett

13 g Kohlenhydrate