



## ORIENTALISCH GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN MIT KURKUMAREIS



Die Paprikaschoten sind mit einem orientalischen Kurkumareis mit Korinthen gefüllt. Die feine Süße der Korinthen passt hervorragend zu dem würzigen Reis und dem cremigen Joghurt.

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

### ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch in einem Topf mit 1 EL Öl krümelig anbraten, dann herausnehmen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl bei mittlerer Stufe in 3-4 Min. glasig anbraten. Naturreis, Korinthen und Gewürze zufügen und 1 Min. anbraten. Mit Wasser ablöschen und aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Stufe etwa 15 Min. kochen lassen.

In der Zeit einen Deckel der Paprika abschneiden und die weiße Haut wegschneiden. Nach Belieben ein „Gesicht“ einritzen.

Den Reis mit dem Hack vermischen und mit der fein gehackten Petersilie mischen. Die Paprika damit befüllen. Die Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen.

Tomatenmark mit Wasser, Salz, Pfeffer und Chili vermischen und darüber gießen. Die Paprikadeckel aufsetzen. Etwas Wasser in die Form füllen, damit die Paprikaschoten nicht anbrennen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C O/U für ca. 30 Min. backen.

Joghurt mit Salz, Pfeffer, geriebenem Knoblauch verrühren und dazu reichen.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

### GEFÜLLTE PAPRIKA:

- 6 Spitzpaprika (rot)
- 1 Rapsöl
- 500 g Hackfleisch (z. B. Rind)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Parboiled Reis
- 100 g Korinthen (oder Rosinen)
- 400 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma (gemahlen)
- ¼ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Petersilie
- 1 TL Salz
- 1 TL Minze (getrocknet)
- Pfeffer

### TOMATENSOSSE:

- 4 TL Tomatenmark
- 100 ml Wasser
- ¼ TL Salz
- Pfeffer
- 1 Pr. Chili

### JOGHURTSOSSE:

- 500 g Joghurt 10 % Fett i. Tr.



## ORIENTALISCH GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN MIT KURKUMAREIS

- 1 TL** Salz
- Pfeffer
- 1** Knoblauchzehe