

gefüllte Paprikaschoten

- ❖ 2 große Paprikaschoten
- ❖ 300 g. Hackfleisch
- ❖ 1 kl. Zwiebel
- ❖ 1 Zehe Knoblauch
- ❖ 1 Ei
- ❖ Salz, Pfeffer, Paprika rosenscharf

für die Soße:

- ❖ 1 kl. Zwiebel
- ❖ 1 Zehe Knoblauch
- ❖ 1-2 kleine Karotten
- ❖ Frühlingszwiebeln
- ❖ etwas Öl
- ❖ etwas Ajvar, Tomatenchutney und Ketchup - oder was halt so im Kühlschrank ist :-)
- ❖ 1 Dose Tomaten
- ❖ Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe



Backofen auf 180 °C vorheizen Rost in der unteren Schiene

Paprika aushöhlen, den Deckel dabei im ganzen abschneiden und ganz lassen.

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, dem Ei und den Gewürzen gut vermengen und die Paprikas damit füllen, dann den Paprikadeckel wieder auflegen.

Für die Soße die kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in etwas Öl andünsten, mit den Tomaten und den Resten von Ajvar, Chutney und Ketchup ablöschen. Etwa 1 Dose Wasser zugeben, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.

Die Soße in den Ofenmeister von Pampered Chef ® geben, die Paprika drauf setzen und ca 90 min im Ofen bei ca. 180 °C Ober-/Unterhitze garen.

Vor dem Servieren die Paprikaschoten kurz aus dem Ofenmeister heben und die Soße etwas pürieren.

Bei uns gibt es dazu Reis und grünen Salat.

Lust auf eine Kochshow zu Hause und auf viele Gastgebervorteile? Dann meldet euch bei mir!



Beate Eichenseher

Selbstständige Beraterin für Pampered Chef

☎ 0151/11 22 71 21

✉ beate@saugnad-und-lecker.de

🌐 www.saugnad-und-lecker.de