Gefüllte Paprika mit Rinderhack



Zutaten:

- 3 kleine Paprika
- 70 g parboiled Reis
- 200 g Rinderhackfleisch (fettreduziert)
- ½ Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g light Gratinkäse

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Knoblauch

3 Portionen

20 Minuten + Backzeit

Zubereitung:

1. Paprika waschen, köpfen, das Kerngehäuse herausnehmen und den Deckel würfeln.
2. Kidneybohnen abgießen und abspülen, bis es nicht mehr schäumt. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebel mit Hackfleisch, Paprikawürfeln und Kidneybohnen mischen, gut würzen und in die Paprikaschoten füllen.
3. Mit Käse bestreuen und bei 160°C für 30-45 Minuten, je nach Größe der Paprika, im Ofen backen.

Rezeptvariation:

Mit der Standard Tomatensauce servieren.

Statt des Hackfleischs kann auch Sojagranulat verwendet werden.

Gewürze wie geräucherte Paprika, Curry etc. bringen Abwechslung in das Gericht.

Tipps:

Mit einem Stechthermometer kann die Kerntemperatur überprüft werden. Diese sollte bei 70°C liegen.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Gefüllte Paprika mit Rinderhack



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**395,6 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**16,9 g** *6,7 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**31,8 g** *12,5 g*
Protein	**27,9 g**
Ballaststoffe	**5,8 g**