

# Gefüllte Paprika

---



## **Zutaten (4 Personen):**

4 große rote Paprika  
500 g Hackfleisch  
100 g Feta  
100 g geriebener Gouda  
1 mittelgroße Zucchini  
1 Zwiebel  
100 g saure Sahne  
1 Dose stückige Tomaten (400g)  
2 TL Sojasauce  
1/2 TL Currypulver  
1 TL Knoblauchpulver  
2 TL Paprikapulver  
1 EL Rapsöl  
3 TL (selbstgemachte) Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer

**Zubereitung:**

Zwiebel schälen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Hackfleisch zugeben und durchbraten. Sojasauce zum Hackfleisch geben, scharf anbraten damit Röststoffe entstehen, mit Curry, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 TL Gemüsebrühe und Knoblauchpulver würzen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Feta über das Hackfleisch bröseln, alles verrühren und die Hitze ausschalten. Stückige Tomaten in einer Auflaufform verteilen. Zucchini würfeln und diese unter die Tomaten rühren. Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver und 2 TL Gemüsebrühe einrühren. Saure Sahne auf der Tomatenmasse verteilen.

Paprikaschoten waschen und das obere Drittel sauber abtrennen. Paprika von Kernen sowie Zwischenwänden befreien und mit der angebratenen Hackfleischmasse füllen. Sollte Hackfleischmasse übrig sein, diese auf der Tomatenmasse verteilen.

Die gefüllten Paprikaschoten aufrecht in die Auflaufform setzen. Die Paprikaschoten sowie die saure Sahne mit Reibekäse bestreuen und die Paprikadeckel auf die Paprikaschoten auflegen.

Die Auflaufform für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 10 Minuten der Backzeit die Paprikadeckel von den Paprika schieben und alles in 10 Minuten zu Ende backen.

***Nährwertangaben: 19 kcal p.P, 581 g KH p.P.***