



## Gefüllte Paprika mit Joghurtsoße

★★★★★

*Aufläufe, Gemüse*

**Vorbereitungszeit:** 20 Min. **Kochzeit:** 1 Std. **Gesamtzeit:** 1 Std., 20 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

5 Paprikaschote(n)  
500 g Rinderhackfleisch  
1 große Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Bund Petersilie  
250 g Reis  
100 g Rosinen  
2 Pck. Tomate(n), passierte  
1 Becher Joghurt, türkischer  
Öl  
Salz und Pfeffer  
Kurkuma  
Kreuzkümmel (Cumin)  
Piment  
Paprikapulver  
Zimt

### NÄHRWERT

Calories: 726 kcal  
Serving Size: 1

### ZUBEREITUNG

In einem kleinen Topf etwas Olivenöl heiß werden lassen. Dann den Reis mit den Rosinen und dem Kurkuma anbraten und mit ca. 400 - 500 ml Wasser ablöschen. Den Reis salzen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis er gar ist, aber noch Biss hat. Das Wasser sollte dann verdampft sein.

Während der Reis kocht, das Hack mit der Zwiebel krümelig braten und schon mal die Paprikaschoten vorbereiten: einen Deckel abschneiden und aushöhlen.

Wenn der Reis fertig ist, ca. ein Drittel davon in das Hack mischen und mit den oben angegebenen Gewürzen und der inzwischen klein gehackten Petersilie (ich nehme dazu immer ruckzuck meinen Esge) großzügig würzen (viel hilft viel in diesem Fall!) und vermischen, dann die Paprikaschoten damit füllen.

Die Paprikaschoten in eine Ofenform stellen, mit den vorher gewürzten (s. o.) passierten Tomaten begießen und alles bei 180° Umluft für 45 min. in den vorgeheizten Ofen geben.

Unterdessen den Joghurt plus Salz und Knoblauch mit dem Mixstab schaumig rühren und erst wenn der Yoghurt in der Servierschüssel ist, die Oberfläche mit

Rosenpaprika bedecken. Den restlichen Reis dazu servieren.