

Gefüllte Halloween-Paprikas



40 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie 473 Kcal

Kohlenhydrate 24.3 g

Eiweiß 48.6 g

Fette 18.4 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Beutel PowerSlim Soja-Reis
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe
- 40-50 g Rindertartar
- 2 Paprikaschoten
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Esslöffel geriebener Käse (Fettgehalt 30+)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel frische Petersilie
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Reis etwa 15 Minuten in reichlich Wasser mit etwas Gemüsebrühe kochen. In der Zwischenzeit den oberen Teil der Paprika mit einem Messer abschneiden und die Kerne entfernen. Schneide dann vorsichtig die Gesichter aus und lege die Paprika beiseite. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Das Rindertartar hinzufügen und braten, bis es locker und gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis abtropfen lassen und zusammen mit der Petersilie und dem Käse zu dem Rindertartar geben. Gut umrühren. Die Masse in die Paprikaschoten füllen und gegebenenfalls andrücken. In einer gefetteten Auflaufform oder auf dem Backpapier 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Mit den Deckeln abdecken und für weitere 5 Minuten in den Ofen schieben.