



*Lieblingsrezept*  
AROMATISCH & LECKER

weitere  
Rezepte:



# Bunte Gourmet-Paprikas

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

## Zutaten:

4 große Paprikaschoten  
(grün, rot, gelb und  
orange)  
300g Hackfleisch (Rind  
oder Schwein)  
100g gekochter Reis  
Mais (1 Dose)  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein  
gehackt  
1 EL Tomatenmark  
Salz und Pfeffer  
100g geriebener Käse

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Deckel der Paprikaschoten abschneiden und die Kerne entfernen.
3. In einer Pfanne das Hackfleisch anbraten, bis es braun und krümelig ist.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten anbraten.
5. Das Tomatenmark hinzufügen und gut vermischen.
6. Den gekochten Reis und den Mais hinzufügen und alles gut vermischen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Paprikaschoten mit der Hackfleisch-Reis-Mais-Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen.
9. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.
10. Im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

*Wir wünschen: Guten Appetit!*

[www.Gartenbauzentrale.de](http://www.Gartenbauzentrale.de)

**GBZ**  
PAPENBURG