



Gefüllte Paprika mit Naturreis aus dem Schnellkochtopf

— Füllung —

Brötchen in warmem **Wasser** einweichen, gründlich ausdrücken.

Zwiebel fein hacken, mit Brötchen, **Ei**, **Gewürzen** und **Hackfleisch** vermengen.

Fünf **Paprikaschoten** oben ringförmig einschneiden, Deckel abnehmen. Beim Waschen sämtliche Kerne entfernen. Schoten mit der Masse füllen, restliche **Paprika** in Streifen schneiden.

— Schnellkochtopf —

Öl in 5l Schnellkochtopf erhitzen, **Gemüsezwiebel** würfeln und im Öl anbraten. Restliche Paprikastreifen dazugeben und mit **Tomatenmark** ablöschen. **Wasser**, **Brühepulver** und **Gewürze** hinzugeben, gefüllte Paprikaschoten einsetzen.

Schnellkochtopf verschließen, auf zweitem Ring 15 Minuten garen. Abdampfen lassen, Tomatensauce abschmecken und wenn nötig mit **Tomatenmark** abbinden.

Mit **Naturreis** servieren.

— 4–5 Portionen —

- 500g Hackfleisch
- 8 Paprikaschoten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Brötchen
- 1Pck. passierte Tomaten
- Tomatenmark (zum Binden)
- 1TL Gemüsebrühepulver
- 1 Ei
- Maiskeimöl
- Curry
- Paprika rosenscharf
- Paprika edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- ca.90ml Wasser
-
- Naturreis