

Jacqueline Amirfallah
Paprikagemüse mit Hackbällchen

Mittwoch, 6. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

2	rote Spitzpaprika
1	gelbe Spitzpaprika
1	gelbe Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
etwas	Salz
300 g	Basmatireis
1	Brötchen vom Vortag
1	Zwiebel
4 Zweige	Thymian
2 EL	Butter
400 g	Rinderhack
1 TL	Fenchelsamen
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Zucker
etwas	Paprikapulver, edelsüß
2	Fleischtomaten



Zubereitung:

1. Alle Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.
2. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
3. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen.
4. In der Zwischenzeit für die Hackbällchen das Brötchen 5 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen.
5. Zwiebel schälen und fein schneiden
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
7. Gekochten Reis in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
8. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel mit einem sauberen Geschirrtuch ummanteln, auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.
9. Währenddessen das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebeln und Thymian mischen. Die Hackmasse mit Salz und Fenchelsamen würzen. Kleine Hackbällchen von ca. 1,5 cm Durchmesser formen.
10. In einer Pfanne das Bratöl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
11. Die Paprikastücke in die gleiche Pfanne geben und ca. 10 Minuten langsam bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen.
12. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden, komplett pürieren und zu den geschmorten Paprika in der Pfanne geben.
13. Ebenfalls die Hackbällchen wieder zum Gemüse geben und alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln lassen.
14. Kurz vor dem Servieren das Paprikagemüse nochmals abschmecken.
15. Reis auf Teller geben, Paprikagemüse und Hackbällchen darauf anrichten.

Pro Portion: 740 kcal/ 3100 kJ
74 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 35 g Fett