

#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten für 4 Portionen:

8 Stk. Paprikas  
500 g Faschiertes  
200 g Reis  
2 Stk. Eier  
3 Stk. gelbe Zwiebeln  
10 Stk. Paradeiser  
500 g Erdäpfel  
Salz  
Majoran  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Petersilie, gehackt  
Milch  
Butter  
Mehl

#### Mein persönlicher Tipp

Dieses klassische Rezept weckt kulinarische Kindheitserinnerungen und ist ein traditionelles Beispiel für ein gesundes ausgewogenes Mittagessen aus regionalen Zutaten.:

#### Caecilia Geißegger

Referentin für Ernährung in Güssing

#### Quellen:

- Caecilia Geißegger:  
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

## Gefüllte Paprika mit Tomatensauce

### Zubereitung

#### Gefüllte Paprika für 4 Portionen

- Zutaten: 8 Stk. Paprika, 500 g Faschiertes (Rind- und Schweinefleisch), 200 g gedünsteter Reis, 2 Eier, Salz, 1 Zwiebel, Majoran, Petersilie, Pfeffer
- Paprika waschen, Kappe abschneiden, Kerngehäuse entfernen, in heißem Wasser kurz blanchieren.
- Zwiebel in wenig Fett goldgelb rösten, den erkalteten Reis mit dem Faschierten den Eiern und den Gewürzen gut vermischen.
- Die Paprika füllen, mit dem Deckel verschließen und in die mit Paradeissauce bedeckte Auflaufform stellen.
- Bei 180 °C im vorgeheiztem Backrohr anbraten und eine Dreiviertelstunde zugedeckt dünsten.
- Paprika auf Tomatensauce (diese ev. vorher noch mit Mehl durch kurzes Aufkochen eindicken) anrichten, mit Erdäpfelpüree und gerösteten Zwiebelringen servieren.

#### Tomatensauce für 4 Portionen

- Zutaten: 10 mittlere fleischige Tomaten, Salz, Pfeffer, Basilikum
- 10 mittlere fleischige Tomaten waschen, in Spalten schneiden, mit Salz, Pfeffer, Basilikum dünsten, dann passieren und in eine Auflaufform geben.

#### Erdäpfelpüree für 4 Portionen

- Zutaten: 500g mehliges Erdäpfel, Butter, Milch
- 500 g mehliges Erdäpfel schälen, kleinwürfelig schneiden, in einen Kochtopf geben.
- Den Topfboden mit wenig Wasser bedecken.
- Erdäpfel mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.
- Kurz ankochen lassen, dann mit zimmerwarmer Milch nach Bedarf aufgießen.
- Sind alle Erdäpfel schön bedeckt, erreicht man die richtige Püreekonsistenz.
- Ca. 20 min köcheln lassen, 50 g Butter dazugeben und mit dem Mixer pürieren.

#### Zwiebelringe gebacken für 4 Portionen

- Zutaten: 2 mittelgroße Zwiebel, Mehl, Fett
- 2 mittelgroße Zwiebeln in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden, in Mehl tauchen und in heißem Fett herausbacken.