



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 mehlige Erdäpfel, Butter, Milch
- 500 g mehlige Erdäpfel schälen, kleinwürfig schneiden, in einen Kochtopf geben.
- Den Topfboden mit wenig Wasser bedecken.
- Erdäpfel mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.
- Kurz anköcheln 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.