



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:

Gefüllte Paprika mit Tomatensauce



Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

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 kurz blanchieren.
- 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.

Caecilia Geißegger:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

