

Gefüllte Paprika mit lauwarmer Couscous-Beilage

- 2 Spitzpaprika oder 3 Blockpaprika
- 200g braune Champignons
- 250g Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Paniermehl (vorzugsweise Panko-Paniermehl)
- 1 Fetakäse (ca. 150g)
- Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Knoblauch alternativ durch die Presse drücken. Die Thymianblättchen vorsichtig vom Stängel streichen. Die Champignons in feine Würfelchen schneiden.

In einer Pfanne etwas Fett erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf krümelig anbraten. Knoblauch und Champignons dazu geben und alles ein paar Minuten unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit der Champignons so gut wie verkocht ist. Alles mit Salz + Pfeffer würzen. Tomatenmark und Thymian einrühren und vom Herd nehmen. Das Paniermehl einrühren, den Fetakäse zerbröseln und ebenfalls unter die Masse heben.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (200 Grad Umluft) und die Spitzpaprika an einer der langen Seiten einschneiden (nicht halbieren, nur eine Seite einritzen!). Das Grün oben abschneiden und die Kerne vorsichtig aus der Paprika lösen. Etwas salzen. Die Hack-Champignon-Masse nun vorsichtig in die Paprika füllen. Den Boden einer Auflaufform dünn mit Olivenöl einpinseln. Die Paprika in die Auflaufform legen und die äußeren Seiten ebenfalls dünn mit Olivenöl einpinseln. Für 25 Minuten backen, bis sie gar sind.

Dazu passt z. B. Couscous-Salat oder Kartoffel-Spalten.

Guten Appetit! :-)

Tipp:

Als vegetarische Alternative das Hackfleisch weglassen und die Menge an Champignons auf 450-500g erhöhen. Evtl. mit noch ein bisschen mehr Tomatenmark abschmecken.