

## Gefüllte Paprika



### Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

- 250 g Rinderhackfleisch in  
1 EL Pflanzenöl anbraten. Dann  
1 Zwiebel schälen, halbieren, fein würfeln und dazugeben. Alles zur Seite stellen und auskühlen lassen.
- 150 ml Wasser  
1 EL Pflanzenöl und  
½ TL Salz zum Kochen bringen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und  
150 g Couscous langsam einstreuen und 5 Minuten abgedeckt stehen lassen.  
Die Hackfleisch-Zwiebel-Mischung hinzufügen und mit  
Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken,  
1 Ei unterrühren.  
4 Paprikaschoten säubern, entkernen und die Couscous-Mischung in die Schoten füllen. Anschließend die Paprikaschoten in einen Topf mit  
1 Pck. passierte Tomaten,  
2 EL Tomatenmark und Wasser stellen, so dass die Schoten bis zur Hälfte in der Tomatensauce bleiben und bei schwacher Hitze ca.30-40 Min kochen.

**Tipp:** Anstelle von Couscous kann auch gekochter Reis genommen werden.

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten