



GEFÜLLTE

# PAPRIKA



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's  
**KREATIVE KÜCHE**



Timo Hinkelmann's  
**KREATIVE KÜCHE**

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

2 große Paprika, rot

2 große Paprika, grün

**500g** Hackfleisch vom Schwein

**80g** Zwiebel

**1 EL** Knoblauchöl

**2 EL** Petersilie

**150ml** Geflügelfond

**1** Ei

Salz & Pfeffer

**1 Messerspitze** Muskatnuss

### Beilagen-Tipp

Dazu passt Reis und glattgerührter Sauerrahm, der mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt ist.

# GEFÜLLTE

# PAPRIKA

 ZUBEREITUNG  **20 Minuten**

 FERTIG IN  **55 Minuten**

1. Von den **Paprikaschoten** jeweils den Deckel abschneiden, Samen und weiße Trennwände entfernen.
2. **Hackfleisch** in eine Schüssel geben. **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Knoblauchöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin hell anschwitzen, **gehackte Petersilie** untermischen, auskühlen lassen und zum Hackfleisch geben. **Ei, Salz, Pfeffer** und **Muskat** zufügen und alles gut miteinander verarbeiten.
3. Hackfleischmasse zu gleichen Teilen in die Paprikaschoten füllen, die Deckel darauf leicht andrücken und aufsetzen. In eine feuerfeste Form setzen, **Fond** angießen und im **vorgeheizten Backofen bei 190°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) 30–35 Minuten garen**.



 **Durchschnittliche Nährwerte** pro Portion

472 **kcal** 34 g **Fett**  
29 g **Eiweiß** 13 g **Kohlenhydrate**