



Gefüllte Paprika vom Grill mit Reissalat und Paprika-Ketchup

Zutaten (für vier Portionen):

Gefüllte Paprika:

4 Paprika
500 g gemischtes Hackfleisch (Schwein/Rind)
1 Zwiebel
100 g Schafskäse
1 Ei
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
Kreuzkümmel
1 TL Senf
Thymian
Bohnenkraut
Oregano

Reissalat:

150 g Parboiled Reis
1 Paprika
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Fenchel
200 g Kirschtomaten, an der Rispe
Petersilie
1 Zitrone
Olivenöl

Paprika-Ketchup:

200 g mildes Paprikamark
1-2 EL Weißweinessig
Knoblauchpulver
Zwiebelpulver
Kreuzkümmel Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Den Reis mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser aufstellen, aufkochen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde und der Reis gar ist. Dann abkühlen lassen, dabei gegebenenfalls etwas Öl untermischen, so dass der Reis körnig bleibt.

Für die gefüllten Paprika die Paprika der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse sowie die weißen Häute vorsichtig auslösen. Das Hackfleisch zusammen mit einer fein gewürfelten Zwiebel, Schafskäse, einem Ei, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Senf und den gehackten Kräutern in eine Schüssel geben. Einen kleinen Teil des vorgekochten Reises zu Bindungszwecken mit hineingeben und die Masse gründlich vermischen. Dabei gut durchkneten, sodass eine Bindung entsteht. Diese Masse dann in die ausgehöhlten Paprika füllen, dabei gut festdrücken, um Lufteinschlüsse zu vermeiden. Mit der Füllung nach oben auf den Grill geben und grillen, bis das Hackfleisch vollständig durchgegart ist, das sollte je nach Größe der Paprika etwa 20 bis 30 Minuten dauern. Dabei bei Bedarf von der indirekten Grillzone Gebrauch machen. Zum Schluß die Paprika wenden und erneut in die direkte Grillzone geben, damit auch die Füllung Grillstreifen bekommt.

In der Zwischenzeit den Reissalat herstellen. Hierzu Paprika, Zucchini, Aubergine und Fenchel grob zerteilen und auf dem Grill Farbe nehmen lassen, dabei leicht salzen. Die Kirschtomaten noch an der Rispe für die letzten Minuten dazugeben. Die Gemüse dann vom Grill nehmen, mundgerecht zerteilen und zum Reis geben. Die Petersilie grob hacken und zusammen mit Zitronensaft und Olivenöl über den Salat geben, gut vermischen.

Für den Paprikaketchup das Paprikamark mit einem Schuss Essig, Knoblauch- und Zwiebelpulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und etwas Zucker aromatisieren.

Sobald die gefüllten Paprika fertig sind, zusammen mit dem Reissalat und dem Paprikaketchup servieren.

Nährwerte pro Portion:

714 kcal – 30 g Fett – 41 g Eiweiß – 65 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.