

Mit Putenhackfleisch gefüllte Paprika

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
1 Ei
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika rosenscharf
Petersilie
150 g Feta
4 Paprikas
200 g Reis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 TL italienische Kräuter
1 EL Ajvar
500 ml passierte Tomaten
250 g Strauchtomaten



Nährwerte:

Pro Portion ca. 573 kcal, 20 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Mit Putenhackfleisch gefüllte Paprika

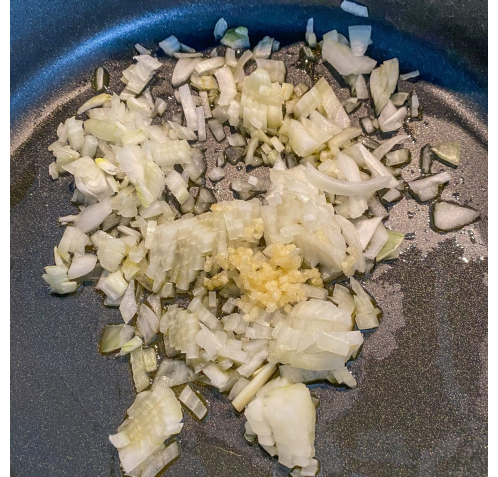
Zubereitung:

1. Zunächst Putenhackfleisch – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft –, Ei, Kreuzkümmel, Paprikagewürz, Petersilie und 75 g Feta mischen.
2. Dann die Paprika waschen, entkernen und anschließend die ausgehöhlte Paprikahälften mit der Putenhackmasse füllen. Danach alles zusammen für circa 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.
3. Nebenbei den Reis kochen.



Mit Putenhackfleisch gefüllte Paprika

4. Jetzt Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in 1 EL Öl für circa 5 Minuten glasig anschwitzen.



5. Dann Tomatenmark kurz mitrösten.



6. Zum Schluss die Tomatensauce mit italienischen Kräutern, Ajvar, passierten und frischen Tomaten für circa 10 Minuten köcheln lassen.



7. Im letzten Schritt nur noch alles zusammen anrichten, mit restlichem Feta

Mit Putenhackfleisch gefüllte Paprika

toppen und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**