Gefüllte Peperoni mit Hackfleisch, Gemüse und Reis

Zutaten:

- 350gramm Rindfleisch gehacktes
- 150gramm Mozzarella
- 2 Peperoni
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Pinienkernen
- 1 Tasse Reis
- Verschiedene Gewürze wie: Paprika, Fleischgewürz, Salz und Pfeffer.

Zutaten:

Peperoni Deckel wegschneiden und aushöhlen, Knoblauchzehen pressen, Zwiebel fein hacken, Tomaten in eher kleine Stücke schneiden, Mozzarella abtropfen lassen und auch in eher kleine Stücke schneiden. Die Handvoll Pinienkernen einfach so lassen.
Am besten verwendet man eine höhere Bratpfanne, eine Art Vockpfanne. Auf mittlerer Stufe erhitzen mit Olivenöl.

Bei erreichter Hitze Zwiebel und die gepressten Knoblauchzehen hinzugeben. Anreichern mit den verschiedenen Gewürzen. Das ganze nur leicht ansieden lassen und anschliessend Zucchini, Tomaten und den Mozzarella hinzugeben.
Das ganze ein bisschen anbraten lassen, anschliessend kann das Rindfleisch gehacktes inkl. Pinienkernen hinzu gegeben werden.

Das ganze auf Stufe 7 braten lassen.
In dieser Zeit kann man Ruhig den Reis in den Reiskocher geben, Knopf drücken und kochen lassen. Ich habe in diesem falle Amerikanischen Reis verwendet, da er einfach im Gesamtpacket besser zu den Gefüllten Peperoni passt.

In dieser Zeit könnt ihr euch mal ans aufräumen machen, dass muss nähmlich auch gemacht werden.
Während das ganze am braten ist, immer wieder gut umrühren und je nach belieben die verschiedenen Gewürze dazu geben.
Den Backofen kann man auch in dieser Zeit schon vorheizen auf ca. 220grad.

Mittlerweile dürften die Zutaten für die Peperoni fertig sein und man kann sich ans füllen der Peperoni machen. Der Reiskocher dürfte inzwischen auch schon aufgesprungen sein, als Zeichen das es Fertig ist.

Ich empfehle eine Gratinschale für den Backofen. Den Boden der Schale kann man mit dem Reis eindecken, falls ihr die Peperoni so gefüllt habt das noch etwas von den Zutaten übrig ist. Dann könnt ihr das unter denn Reis mischen.
Die gefüllten Peperoni auf den Reis legen und ab in den Backofen.

Ich Persönlich habe das ganze 15 minuten im Backofen gelassen.
Je nach Geschmack und belieben kann es auch länger oder kürzer gemacht werden.

Fitness & Dancing ©