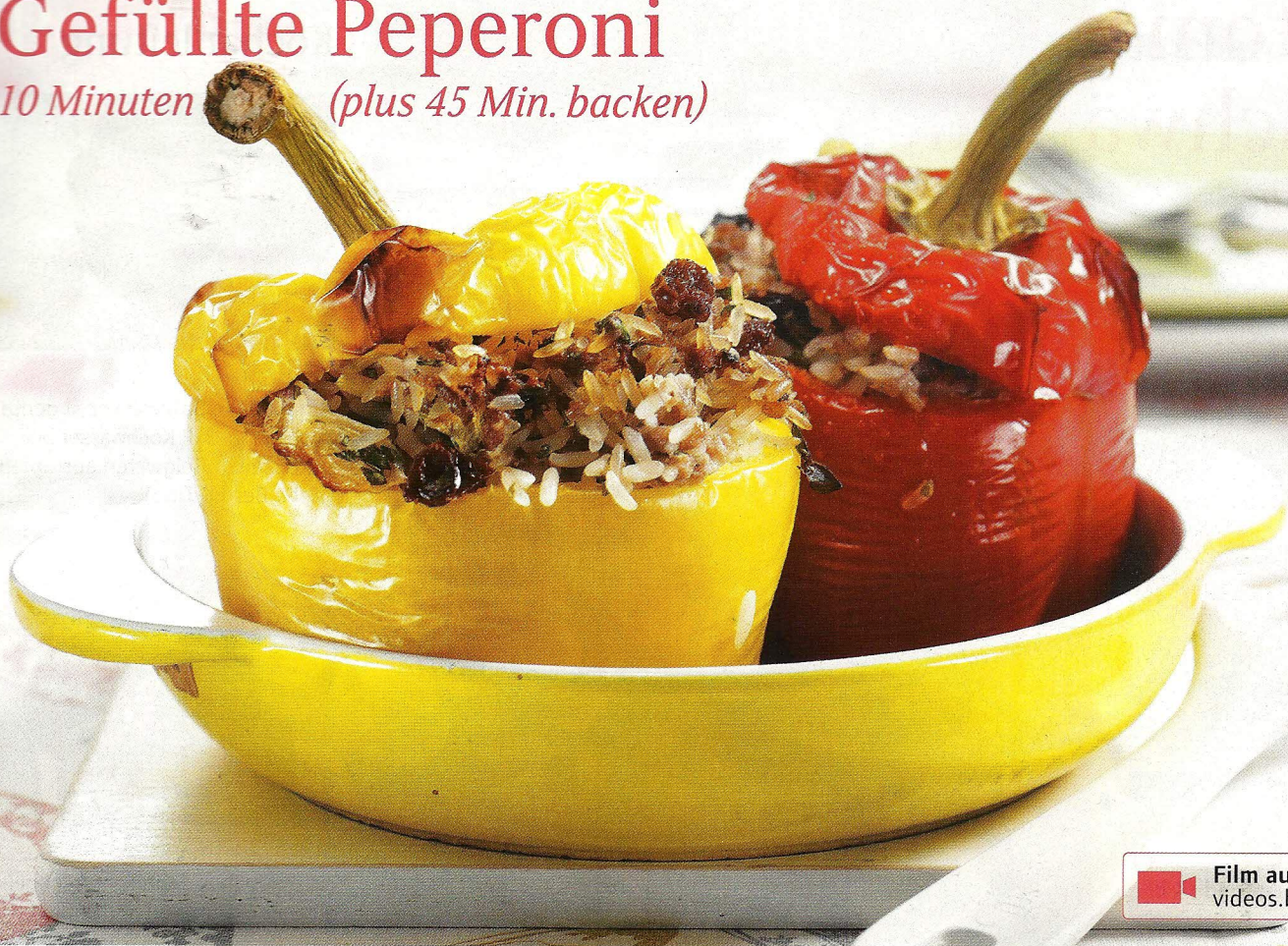


Gefüllte Peperoni

10 Minuten (plus 45 Min. backen)



Film auf:
videos.bettybossi.ch



Zutaten

- 1 Bundzwiebel mit dem Grün
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 300g Hackfleisch (Rind und Schwein)
- 200g Langkornreis (Parboiled)
- 50g Rosinen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- 4 grosse Peperoni
- 3 dl Fleischbouillon, heiss

Portion: 449kcal, E 21g, KH 53g, F 17g

Kochanleitung



1
 Bundzwiebeln in Ringe, Petersilie fein schneiden, beides mit Hackfleisch, Reis, Rosinen und Öl mischen, Paprika begeben, würzen.



2
 Von den Peperoni je einen ca. 3 cm breiten Deckel abschneiden. Peperoni in eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern stellen.



3
 Reismasse in die Peperoni füllen, Bouillon darübergiessen, Deckel daraufsetzen.

Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Heisse Gerichte aus dem Ofen

mit **Miele**
 IMMER BESSER