

## Essen nach Farbe

### Rezept: Gefüllte gelbe Paprika (4 Personen)

---

#### Zutaten

4 gelbe Paprika  
1 Zwiebel  
150g Langkornreis  
1/2 Bund Zwiebeln  
1 EL Öl  
300g Rinderhackfleisch  
350ml Gemüsebrühe  
3 EL Tomatenmark  
1 EL Butter  
2 EL Mehl  
2 EL Olivenöl  
1 Bund Petersilie  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer

#### Zutaten für die Soße

30g Butter  
30g Mehl  
1 Packet passierte Tomaten  
1 EL Essig  
1 TL Salz  
2 EL Zucker  
1 Schuss Wasser zum Ablöschen

## Arbeitsgeräte

Schneidemesser und Schneidebretter  
Messbecher  
Küchenwaage  
2 Töpfe  
Pfannenwender  
Kochlöffel  
Esslöffel  
Auflaufform  
Küchenwaage

## Zubereitung

1. Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen. Die Paprika mit kochend heißem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen.
2. 300 ml Wasser und 150 g Langkornreis in einen Topf geben und auf höchster Stufe einmal aufkochen lassen. Danach auf kleiner Stufe so lange ziehen lassen, bis der Reis das komplette Wasser aufgenommen hat. Damit der Reis nicht anbrennt kann die Herdplatte auch komplett ausgeschaltet werden.
3. Für die Tomatensauce aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten und mit Wasser aufgießen. Hierbei ständig rühren, damit nichts anbrennt. Dann die passierten Tomaten dazugeben, mit Essig, Salz sowie Zucker würzen und einmal kurz aufkochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne geben und die Zwiebel darin goldbraun rösten und von der Herdplatte nehmen.
5. Die Petersilie waschen und fein hacken.
6. Die Zwiebel mit dem Hackfleisch, dem ausgekühlten Reis, Ei, Salz, Pfeffer und Petersilie gut verrühren und in die ausgehöhlten Paprika füllen.
7. Die Tomatensauce in der Auflaufform verteilen und die gefüllten Paprika danach in die Auflaufform schichten. Nun kommt die Auflaufform bei 180°C Umluft für ca. 20 Min. in den Backofen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfraagen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)