

Leichte Paprikaschoten



Zubereitungszeit:	20 Minuten
Garzeit:	45 Minuten
Nährwert:	Pro Portion etwa 515 kcal / 2.130 kJ.

Zutaten:

- 2 grüne Paprikaschoten
- je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- 200 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 1 Scheibe Toastbrot (ohne Rinde)
- 1/8 l Milch
- 1 Ei
- 1/8 l Brühe (instant)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine kleine, hohe Auflaufform (1 l) bereitstellen. Paprikaschoten waschen und trocken tupfen. Von den grünen Paprika einen Deckel abschneiden und die Schoten vorsichtig aushöhlen. Die roten und die gelben Paprikaschoten halbieren und je eine Hälfte zuerst in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Milch erwärmen, das Toastbrot in Streifen schneiden und darin einweichen. Das Hackfleisch mit den Paprikawürfeln und dem Ei in eine Schüssel füllen. Das Toastbrot gut ausdrücken und dazu geben. Alles kräftig abschmecken und in die grünen Paprikaschoten füllen. Die Paprika in die Auflaufform setzen und die Brühe angießen. Alles im Backofen etwa 45 Minuten überbacken.