Gefüllte Ofenpaprika mit Hackfleisch

Zutaten | 4 Portionen

4	große rote Paprikaschoten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
400 g	gemischtes Hackfleisch
2 EL	Tomatenmark
400 g	stückige Tomaten
100 g	Crème fraîche
1 TL	getrockneter Majoran
1 TL	getrockneter Thymian
1 TL	Paprika edelsüß
150 g	geriebener Käse, z. B. Gouda
S	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.; Garzeit: 30 Min.

- Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und Kerne sowie die weißen Häutchen entfernen. Die Paprika in eine gefettete Auflaufform setzen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren kräftig anbraten, bis es schön krümelig ist.
- Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Anschließend die stückigen Tomaten dazugeben und alles einige Minuten einkochen lassen.
- Crème fraîche unter die Hackfleisch-Tomaten-Mischung rühren. Mit Majoran, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der Hackfleischmasse füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) etwa 30–35 Minuten backen, bis die Paprika weich und der Käse goldbraun ist.
- Mit frischem Majoran oder Thymian garnieren und am besten heiß servieren. Dazu passen Kartoffeln, Reis oder einfach ein frischer grüner Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
123 kcal	8,8 g	4,3 g	6,4 g	80 mg