



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 76

Paprika-Hackbraten aus dem Ofen

Zutaten

-  2 EL Olivenöl
-  etwas Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
-  Kräutersalz
- 1 rote Paprika
- 500 g Rinderhackfleisch
-  4 EL Bio Paprikaflocken rot
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
-  1 TL Meersalz
-  ½ TL Schwarzer Pfeffer
-  ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 EL Cashewkerne, fein gehackt
- 2 EL Dinkel-Paniermehl
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Zitronenthymian

Rezept

Den Ofen auf 200 Grad aufheizen und die Paprika auf einem Blech rösten, bis sie schwarze Blasen wirft. Etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Kerne entfernen. Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Alle Zutaten für den Paprika-Hackbraten in einer Schüssel vermischen. Einen Laib formen, dabei die gegrillte Paprika in der Mitte der Länge nach einarbeiten. In eine ofenfeste Form eine Mischung aus Olivenöl, etwas Gemüsebrühe, Tomatenmark, Pfeffer und Kräutersalz geben, den Laib hineinsetzen und eine Stunde garen. Dazu passt ein Gemüse-Couscous oder ein Salat.

Guten Appetit!