Gefüllte Paprika mit Tomatensauce

Dampfgaren mit dem Varoma · 4 Portionen · Arbeitszeit 20 Min. · Gesamtzeit 1 Std.

Rezept online

ZUTATEN

Paprika

- 4 Paprikaschoten, Deckel abgeschnitten, entkernt
- 1 Zwiebel, halbiert
- einige Stängel Petersilie
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 40 g Semmelbrösel
- 1 TL Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver

Sauce

- 1 Zwiebel, halbiert
- 20 g Öl
- 400 g stückige Tomaten
- 300 g Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpaste
- 1 TL Zucker
- 100 g Schmand

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Petersilie **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel und Gewürze zugeben und **30 Sek./Linkslauf/Stufe 3** vermengen. Paprika füllen, Deckel aufsetzen und aufrecht in den Varoma-Behälter stellen. Mixtopf ausspülen.
2. Für die Sauce Zwiebel **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
3. Tomaten, Wasser, Brühpaste und Zucker zugeben. Varoma aufsetzen und **35 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
4. Eine Paprika aufschneiden: Die Füllung muss durchgegart sein. Varoma abnehmen, Schmand zur Sauce geben und **1 Min./90°C/Stufe 2** verrühren. Abschmecken und mit den Paprika servieren.

> **Tipp:** Dazu passt Reis, den du vorher im Gareinsatz kochst und warm hältst.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/