



Polar's Kochstudio

Polar's gefüllte Paprikaschoten

Zutaten:

*1 kg Thüringer Mett / Gehacktes Halb & Halb
6 rote große Paprika
1 große Zwiebel
2 Brötchen
Salz und Pfeffer
Mondamin Soßenbinder (hell)
1 Fl. Pusstasoße o.ä. (Cetchup)
ca 50gr Margarine
1 Ltr. Wasser*

Zubereitung:

Die Paprika am Stiel ringsherum aufschneiden und die Innerei rausnehmen, dann waschen und abtropfen lassen.

Beide Brötchen einweichen in einem kleinem Gefäß, später Flüssigkeit ausdrücken.

Das Mett/Hack mit den Brötchen, Salz und Pfeffer vermengen.

In einem großen Topf/Pfanne die Margarine zerlaufen lassen, die zerkleinerte Zwiebel darin andünsten, Wasser zugeben und die Pusstasoße/Cetchup unterrühren.

Das Mett/Hack mittels Gabel in die Paprikaschoten füllen und diese in die kochende Soße geben. Das Ganze ca. 30 min. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Paprikaschoten gelegentlich wenden.

Danach die Paprikaschoten aus dem Topf / Pfanne nehmen und die Soße mit dem Mondamin andicken.

Dazu kann man Kartoffeln oder Reis servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 min.

Bon Appetit