

Gefüllte Paprika

© horst-ries.de

Es hat ein bisschen gedauert, bis mir klar wurde, dass gefüllte Paprika nicht ähnlich wie Krautrouladen zubereitet werden können. Das Anbraten, wo bei Krautrouladen der köstliche Geschmack entsteht, entfällt völlig – muss entfallen, weil das Fruchtfleisch der Paprikaschoten zu gar wird – im Topf schwimmen dann nur noch die dünnen Häute neben der Füllung herum.

Bei Recherchen nach der ungarischen Originalzubereitung bin ich auf das „Kleine Ungarische Kochbuch“ (Erstauflage 1934!) von Karoly Gundel gestoßen. Das war's, was ich suchte. Nach einigen Abwandlungen habe ich daraus eine Zubereitung für mich erstellt.

Für die Tomatensauce:

- 100g Schweineschmalz
- 100g Petersilienwurzel
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Gemüsepaprika
- Ein Stück gewürfelte Sellerieknolle
- 2 EL Mehl
- 1 Packung Italienische Tomatenstücke
- 50g 3fach konz. Tomatenmark
- Salz
- Paprikapulver Edelsüß
- scharfer Paprika
- 1 L Brühe (Würfelbrühe genügt)

Für die Füllung:

- 100g Reis
- 750g Hackfleisch – am besten schmeckt es mit selbst gewolften Schweine-Kamm und –Bauch
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran, Blatt-Petersilie
- Paprikapulver edelsüß

Und etwa 8 Spitzpaprika. Ein Ungar besteht natürlich auf den „Gelben“, es gehen aber genauso gut die Roten u.a. Es müssen aber Spitzpaprika sein! Gemüsepaprika sind viel zu groß zum Füllen.



Zubereitung

Die Arbeit beginnt mit der Tomatensauce.

Zuerst das Gemüse anrösten. Schweineschmalz in einem Schmortopf zerlassen, die gewürfelte Petersilienwurzel bei mäßiger Hitze im Schmalz ordentlich anrösten.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und etwas später zum Andünsten dazugeben. Nun streut man die Selleriewürfel hinein, das Tomatenmark dazu, bestäubt alles mit etwa 2 Esslöffeln Mehl, sowie 2 Esslöffeln Paprika Edelsüß und lässt es unter Rühren langsam weiter rösten.

Dann kommen die Tomatenstücke dazu. Ebenso noch eine rote Gemüsepaprika und zwei Peperoni-Schoten, in Stücke geschnitten. Nun gießt man die Brühe auf und würzt mit 1 EL Salz. Dann muss die Sauce etwa eine Stunde zugedeckt langsam köcheln.

Als nächstes wird der Reis und die Füllung vorbereitet.

Dazu schwitzt man die 100g Reis in etwas Schweineschmalz wie für ein Risotto an, füllt dann mit lediglich der gleichen Menge Würfelbrühe auf und köchelt den Reis etwa 10 Minuten lang nur halbgar – bis die Flüssigkeit verschwunden ist und lässt dann den Reis abkühlen.

Unterdessen würfelt man eine Zwiebel und dünstet diese in Schweineschmalz glasig an, ebenso abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Majoran würzen, gibt den abgekühlten Reis und die gedünstete Zwiebel sowie etwa zwei kleingehackte Knoblauchzehen dazu. Noch etwas scharfes Paprikapulver (etwa ein halber Teelöffel) sowie ein bis zwei Esslöffeln edelsüßes Paprikapulver dazu. Dann alles per Hand gründlich durchkneten, dass eine gute Bindung entsteht.



Auf das scheinbar unverzichtbare Ei bei Hackmassen verzichte ich in letzter Zeit. Gründliches Durchkneten bringt genug Bindung – da brauche ich das Ei nicht, ergibt oft eine zu trockene Füllung.

Füllen

Die Paprikaschoten waschen und mit einem spitzen Messer rund um den Stiel einschneiden, so dass sich der Stiel mit den Kernen entnehmen lässt. Das geht nicht immer so glatt – mit einem Kaffeelöffel den Rest ausschaben.

Die Hackfleischmasse vorsichtig und nicht zu fest in die Paprika füllen, da der Reis später noch weiter aufquillt und die Paprikaschoten zum Platzen bringen kann.

In einem großen Schmortopf brate ich nun die übriggebliebenen Füllung in etwas Schweineschmalz kräftig an. Gebe die Paprikaschoten hinein, brate sie aber nicht an, da sie dadurch meist kaputt gehen. Gieße gleich die Tomatensauce über die gefüllten Paprika. Nun sollen die Paprikaschoten noch knapp eine Stunde zugedeckt simmern. Nicht länger – sonst verlieren die Paprikaschoten ihr Fleischlichkeit!

Zum Servieren gibt man Salzkartoffeln dazu. Ich esse aber dazu am liebsten Reis.

