

PIPERIS JEMISTES

GEFUELLTE PEPERONI

EINKAUFLISTE

- 7 – 8 Peperoni, wenn möglich verschiedene Farben, (ca 800g – 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 2 – 4 Knoblauchzehen
- 2 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Oregano und Dill
- 1 Bund grossblättrige Petersilie
- 1 Tasse Reis (Karolina)
- 100 g gehacktes Rindfleisch
- 1 kleine Dose „gewürfelte“ Tomaten
- 1½ - 3 Tasse Wasser, ev. Weisswein
- ⅓ Suppenlöffel Salz
- Olivenöl, Salz, Bouillonwürfel

FAKULTATIV

- Pinienkerne, Pfeffer, Zimtstange, Muskatnuss, Minze, Koriandersamen, Weinbeeren
- Feta

ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Vorbereiten der Peperoni
Waschen, ca 2 cm unter dem Stiel durchschneiden, kleine Kerne und den Stiel sorgfältig entfernen. Alles 4 – 6 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, sofort danach in Eiswasser legen, abkühlen und trocknen lassen.
2. SCHRITT: Vorbereiten der Fleisch-Füllung
In wenig Olivenöl die fein geschnittenen Zwiebel und Knoblauchzehen andämpfen, Hackfleisch dazugeben, mit der Hälfte des gewürfelten Tomaten und den (gewünschten) Kräutern gut 20 min. köcheln lassen (Sauce muss „sämig“ sein!), abkühlen lassen.
3. SCHRITT: Vorbereiten der Reisfüllung
Das Reis mit dem Rest der Tomaten, sowie mit Wasser, Bouillon (ev. Weisswein) fast gar kochen (ca 20 min.) In der Hälfte der Garzeit, wenn gewünscht, Rosinen und Pinienkerne begeben, abkühlen lassen.
4. SCHRITT: Füllen der Peperoni
Sobald die beiden Füllungen nur noch lauwarm sind, diese miteinander vermischen (ev. klein geschnittene Minze/Feta beifügen) und damit die Peperoni „satt“ füllen. Den Peperoni-Deckel drauflegen, mit Olivenöl bestreichen, mit Salz bestreuen und in eine (eingelöte) Gratin-/Auflaufform stellen. Mit einer Alufolie zudecken!

5. SCHRITT: Kochen im Ofen

Die Auflaufform in den auf 170°C vorgeheizten Backofen schieben, Hitze auf 170 °C reduzieren und 1 -1½ h garen lassen. Immer wieder mit Olivenöl die Peperonideckel bestreichen. (Am Schluss der Kochzeit kann die Alufolie entfernt werden!)

Vor dem Servieren bei ausgeschaltetem Backofen das Gericht noch einige Minuten ziehen lassen!

Kali orexi!