Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch oder vegetarisch

Rezept für 4 Personen: (man könnte bei den Füllungen auch jeweils das halbe Rezept machen und die Paprikaschoten gemeinsam garen, falls es in der Familie Vegetarier gibt.

<table>
<tr><th>Menge</th><th colspan="2">Zutaten</th><th colspan="3">Zubereitung</th></tr>
<tr><td>4</td><td colspan="2">Paprikaschoten</td><td colspan="3">waschen, Stiel vorsichtig herausschneiden, Kerne entfernen</td></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="2">Zwiebel</td><td colspan="3">schälen und fein schneiden</td></tr>
<tr><td>1-2</td><td colspan="2">Knoblauchzehen</td><td colspan="3">schälen und fein würfeln</td></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="2">Karotte</td><td colspan="3">waschen, schälen und fein raspeln</td></tr>
<tr><td>1 EL</td><td colspan="2">Öl</td><td colspan="3">Öl in einem kleinen Topf erhitzen, alle Zutaten andünsten, etwas würzen und abkühlen lassen.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Mit Rinderhackfleisch:</td><td colspan="3">Vegetarisch:</td></tr>
<tr><td>Menge</td><td>Zutaten</td><td>Zubereitung</td><td>Menge</td><td>Zutaten</td><td>Zubereitung</td></tr>
<tr><td>2 Sch.</td><td>Weißbrot oder Toast</td><td rowspan="2">Brot fein würfeln und in der Milch einweichen</td><td>150 g</td><td>Reis oder anderes Getreide</td><td>Vorkochen (ca. 20 Minuten), soll noch etwas „Biss“ haben</td></tr>
<tr><td>100 ml</td><td>Milch</td><td>1 kl.</td><td>Zucchini</td><td>waschen, sehr fein würfeln</td></tr>
<tr><td>500 g</td><td>Rinderhackfleisch</td><td>in eine Metallschüssel geben</td><td>2</td><td>getrocknete Tomaten</td><td>fein schneiden</td></tr>
<tr><td>1 EL</td><td>Senf</td><td></td><td>100 g</td><td>Fetakäse</td><td>fein würfeln</td></tr>
<tr><td>1 TL</td><td colspan="2">Salz</td><td colspan="3" rowspan="11">Die jeweiligen Hauptzutaten mit den abgekühlten Zwiebeln, den Gewürzen, dem Ei und den Semmelbröseln gut vermischen, in vier Portionen teilen und in die leicht gesalzenen Paprikaschoten einfüllen. In die Mitte jeweils ein tiefes Loch eindrücken und das Tomatenmark einfüllen. Etwas Öl in einen hohen Topf geben, Paprikaschoten einsetzen, mit den pürierten Tomaten aufgießen, etwas würzen und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Am Ende die Sahne zugeben und gut abschmecken. Als Beilage passt je nach Füllung Kartoffelbrei oder Reis.</td></tr>
<tr><td>1TL</td><td colspan="2">Mediterrane Kräuter</td></tr>
<tr><td>½ TL</td><td colspan="2">Brühekörner</td></tr>
<tr><td>Je eine Prise</td><td colspan="2">Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel, Zucker</td></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="2">Ei</td></tr>
<tr><td>2-3 EL</td><td colspan="2">Semmelbrösel</td></tr>
<tr><td>4 TL</td><td colspan="2">Tomatenmark</td></tr>
<tr><td>500 ml</td><td colspan="2">Tomaten passiert</td></tr>
<tr><td>½ TL</td><td colspan="2">Creme Fraiche oder Sahne</td></tr>
</table>