



PAPRIKA-MONSTER

ZUTATEN:

. 4	ŀΡ	ap	rika
-----	----	----	------

- 400 g Hackfleisch
- · 4 EL Tomatenmark
- · 2 Zwiebeln

- · 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Majoran
- · 1 Schuss Öl für die Pfanne

VEGETARISCHE ALTERNATIVE:

· Nach Belieben verfeinerter Couscous für die Füllung

Paprikas waschen und die Deckel vorsichtig entfernen. Dabei mit einem spitzen Messer vorsichtig ein Zick-Zack-Muster schneiden. Die Deckel nicht wegwerfen, da diese später noch benötigt werden. Auf je eine Seite jeder Paprika eine Halloween-Fratze einschneiden.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebeln klein schneiden und mit dem Hackfleisch und etwas Öl in eine Pfanne geben. Leicht anbraten. Etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

Nach etwa 4 Minuten Tomatenmark und Majoran in die Pfanne geben, gegebenenfalls auch nochmal etwas Salz und Pfeffer.

Die Paprikas in einer Auflaufform aufstellen und den Pfanneninhalt in die Paprikaschoten füllen. Den Deckel der Paprikas wieder auf das Gemüse legen.

Die Auflaufform in den Ofen schieben und die Paprikas etwa 20 Minuten bei 200 Grad garen lassen.

Anschließend die Form aus dem Ofen holen und das Gemüse abkühlen lassen.

Fertig sind die Monster zum Genießen!