

## Gefüllte Halloween Paprika a la Chili con Carne



### Zutaten für 4 Personen

- 4 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 4 EL Tomatenmark
- 240 g stückige Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 3 TL Paprikapulver
- 2 TL getrockneter Oregano
- 150 g Mais
- 250 g Kidneybohnen
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 100 g Gouda (gerieben)

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 40 min

Kalorien: 488 pro Portion

### Zubereitungsschritte

1. Paprika waschen, Deckel abschneiden und beiseitelegen. Mit einem scharfen Messer das Kerngehäuse entfernen und Gesichter in die Paprika schnitzen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Rinderhackfleisch zugeben und 5–8 Minuten scharf anbraten.
3. Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten. Tomaten mitsamt der Flüssigkeit einrühren. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Oregano würzen.
4. Mais und Kidneybohnen abspülen, abtropfen lassen und zur Hackfleischmasse geben. Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.
5. Masse in die vorbereiteten Paprikaschoten füllen und mit Gouda bestreuen. Paprikaschoten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Deckel neben die Paprikaschoten legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen bis der Käse bräunt.
6. Herausnehmen, Deckel auf die Paprikaschoten setzen und servieren.

[https://eatsmarter.de/rezepte/halloween\\_paprika](https://eatsmarter.de/rezepte/halloween_paprika)