

Gefüllte Paprika – schnelle Variante mit Hackfleisch, Feta und Kichererbsenmus

für 2 Personen

300 g Hackfleisch gemischt
2 Paprikaschoten
1 kleine Zwiebel
100 g Feta (Salzlakenkäse)
1 Stange Sellerie

1 Dose Kichererbsen (Konserve, vorgekocht)
50 g Porree
1 – 2 Bund Petersilie
Knoblauch

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und dabei zerbröseln. Die Zwiebel pellen, in feine Würfel schneiden und zum Hack geben. Die Selleriestange waschen, der Länge nach halbieren und klein schneiden, ebenfalls zum Hack geben. Wenn das Fleisch etwas Farbe hat von der Platte nehmen und die Hälfte des Käses hineinbröseln und vermischen. Die Paprika waschen, der Länge nach halbieren, Strunk, Kerne und die weißen Zwischenwände entfernen. Die Fleischmischung gleichmäßig in die Paprikahälften verteilen und den restlichen Feta drauf geben. In einer Auflaufform bei 200°C in den Backofen geben und etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Die Kichererbsen aus der Dose befreien und in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Die Hälfte des Suds abgießen (aufbewahren) und die Kichererbsen in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einem glatten Mus pürieren. Die Konsistenz sollte dickflüssig sein, innerhalb weniger Minuten wird die Masse noch etwas fester. Falls sie schon zu dick ist etwas von dem aufgefangenen Sud, Milch oder Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlener Muskatnuss abschmecken.

Den Porree halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden, den gepellten Knoblauch und die Petersilie fein schneiden. Alles mit reichlich Öl in einer kleinen Pfanne ein paar Minuten anschwitzen. Das Kichererbsenmus in eine Schüssel geben, eine leichte Vertiefung hinein drücken und in diese das Petersilienöl geben.

Alles anrichten und Guten Appetit.

