

# Paprika mit Taco-Füllung



6 Paprikas

## Zutaten

- 6 große Paprika oder 8 mittlere, Sorge dafür, dass sie am Boden flach sind, sodass sie beim Kochen stehenbleiben.
- 455 G Rinderhackfleisch
- 1 mittlere gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft
- 225 G brauner Reis, gekocht
- 165 G gefrorener Mais
- 1 Glas Salsa mit Stückchen, medium
- 2 EL Tacogewürzmischung oder du machst dir selber welches
- 150 G geriebener Cheddar oder mexikanischer Käse
- Guacamole zum Garnieren (optional)
- Saure Sahne zum Garnieren (optional)
- Mach dir dein eigenes Tacogewürz:
  - 1 TL Chilipulver
  - 1½ TL Kreuzkümmel
  - 1 TL Salz
  - 1 TL schwarzer Pfeffer
  - 1 TL Maisstärke
  - ½ TL Paprikapulver
  - ½ TL Knoblauchpulver
  - ½ TL Zwiebelpulver
  - ¼ TL Cayennepfeffer
  - ¼ TL getrockneter Oregano

# Zubereitung

1. Schneide den oberen Teil ab und entferne die Kerne jeder Paprika.
2. Stelle sie in eine Backform und backe sie 20 Minuten lang in einem vorgeheizten Ofen bei 175°C.
3. Während die Paprikas im Backofen sind, erhitze Öl in einer großen Bratpfanne auf mittlerer/hocher Stufe. Gib Hackfleisch, Gewürze und eine ganze Packung Tacogewürz hinzu. Lass das Hackfleisch von allen Seiten braun werden.
4. ANMERKUNG: Falls du dein eigenes Tacogewürz gemacht hast, nimm 2 Teelöffel davon. Die Zutaten oben ergeben mehr als du für dieses Rezept brauchst.
5. Gewürfelte Zwiebel hinzugeben und weiter kochen lassen, bis sie weich ist.
6. Hitze auf mittlere Stufe herunterschalten. Schwarze Bohnen, brauner Reis, Mais und Salsa hinzugeben.
7. Gib 100 g Käse hinzu und rühre, bis der Käse untergemischt und geschmolzen ist. Vom Herd nehmen.
8. Paprika aus dem Ofen nehmen und jeweils mit der Tacomixtur füllen. Etwas Käse oben drauf streuen.
9. Für 15 Minuten noch mal in den Ofen bis der Käse geschmolzen ist.
10. Gib einen großzügigen Löffel Guacamole und saure Sahne auf jede Paprika. Mit restlichem Käse toppen.
11. Guten Appetit!