

## Gefüllte Tomaten und Paprika

### Zutaten

6 große Tomaten  
1/2 Tasse Zucker  
0,5 Kilo Hackfleisch  
1/2 Tasse Olivenöl, und etwas mehr zum Überträufeln  
2 Zwiebeln (fein gehackt)  
2 gehackte Knoblauchzehen  
1 Tasse frische Petersilie, gehackt  
1,5 Tassen Reis  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung

#### Zubereitung des Gemüse

1. Schneiden Sie den oberen Teil der Tomate und der Paprika als Deckel ab (die beiden Stücke werden als Deckel verwendet).
2. Höhlen Sie die Tomate sehr vorsichtig mit einem kleinen Löffel aus und bewahren Sie den Inhalt separat auf. Seien Sie sehr vorsichtig, damit Sie die Haut der Tomate nicht einschneiden.
3. Pürieren Sie das Fruchtfleisch der Tomate mit einem Pürierstab bis es flüssig ist.
4. Salzen Sie den Boden der Tomaten und drehen Sie die Tomate um, so dass das Salz die ganze restliche Flüssigkeit binden kann.

#### Zubereitung der Füllung

1. Braten Sie die Zwiebeln in Olivenöl an, geben Sie das Hackfleisch dazu und braten Sie alles zusammen an.
2. Geben Sie eine halbe Tasse Wasser, das Salz, den Pfeffer und die Petersilie dazu und braten Sie mit niedriger Hitze, bis das ganze Wasser verdampft ist.
3. Geben Sie den Reis dazu, rühren Sie ihn unter und nehmen Sie die ganze Hitze weg.
4. Heben Sie eine Tasse des Tomaten-Fruchtfleisch unter.

#### Füllen des Gemüse

1. Richten Sie die Tomaten und Paprika in einer Auflaufform hinein.
2. Befüllen Sie die Tomaten und Paprika zur Hälfte mit der Füllung, den restlichen Platz benötigt der Reis zum Aufquellen.
3. Oben auf jede Paprika geben Sie einen Löffel voll Tomatensoße.

4. Decken Sie die Tomaten und Paprika mit den vorher abgeschnittenen Deckeln zu und salzen Sie diese.
5. Gießen Sie eine Tasse Olivenöl darüber und verteilen Sie die restliche Tomatensoße in der Auflaufform.

Backen Sie die gefüllten Tomaten und Paprika im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für ungefähr eine Stunde.

#### **Anmerkungen**

Es ist ein Sommergericht, wenn die Tomaten reif sind. Die gleiche Füllung können Sie auch für Auberginen, Zucchini oder andere Gemüsesorten verwenden, die Sie gerade vorrätig haben.