**Gegrillte Schweinefleischstreifen**

* 75 Gramm Reis
* 1 Tomate
* 200 Gramm Schweinefleisch
* ¼ Zwiebel
* ½ Knoblauchzehe
* ¾ EL Öl

Den Reis nach Packungsangabe gar kochen. Die Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, die Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken. Die Zwiebelstreifen in heißem Öl 2-3 Minuten anbraten, Knoblauch und Fleisch zugeben und zusammen unter Rühren etwa 6 Minuten bei nicht allzu großer Hitze gar braten. Zum Schluss abschmecken. Die Tomatenwürfel unter den fertigen Reis mengen und zum Gyros servieren.

Dauer: 50 min

**Gefüllte Paprika**

* 3 Paprika
* 30 gramm Reis
* 75 gramm Hackfleisch
* ¾ Zwiebel

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen (Ober-/Unterhitze). Bei 2 Paprika den Deckel abtrennen (etwa 1 cm unter dem Stiel), die Kerne und das weiße Fruchtfleisch im Inneren der Paprika entfernen und gut von allen Seiten waschen. Einen backofengeeigneten Topf (oder eine tiefe Auflaufform) mit etwas Wasser füllen und die Paprika hochkant in den Topf stellen. Topf abdecken und im Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Auf dem Herd einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ca. 1 TL Salz hinzufügen. Eine große Pfanne mit Öl erhitzen, Zwiebeln häuten, achteln und in die Pfanne geben. Hackfleisch hinzufügen und alles anbraten. Wenn das Wasser kocht, den Reis als Kochbeutel hineingeben und Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Reis nach Anleitung der Packung garen lassen. Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Restliche Paprika entkernen und würfeln - dem Hackfleisch hinzufügen, unterheben und die Pfanne abdecken. Alles ca. 15 Min. köcheln lassen. Paprika aus dem Ofen nehmen und ohne Deckel etwas abkühlen lassen. Hackfleisch -Gemisch in eine Schüssel geben und mit dem fertigen Reis mischen. Abschmecken. Paprika aus dem Ofen großzügig mit der Hackfleisch-Reis-Füllung befüllen und Deckel wieder aufsetzen. Danach die Paprika noch ca. 30 Min. abgedeckt im Backofen garen lassen.

**Pastasauce**

* 150 gramm Hackfleisch
* 2 Tomaten
* ¼ Tube Tomatenmark
* ¾ Paprika
* 2 EL Öl
* 100 gramm Nudeln

Nudeln laut wie auf der Verpackung angegeben kochen. Das Hackfleisch in etwas Öl krümelig braten, dann geschälte Tomaten und in ca. 1 x 1 cm große Stücke geschnittene Paprikaschoten dazu geben und die Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Paprikastücke weich sind. Dann das Tomatenmark einrühren und die Sauce abschmecken.

**Paprika-Zwiebel-Tomatenpfanne mit Reis**

1 Paprika

½ Zwiebel

½ Tomate

Etwas Tomatenmark

½ Tasse Reis oder 100 gramm Nudeln

Etwas Öl

Paprika, Zwiebel und Tomaten in Stückchen schneiden. Die Paprika werden vorgekocht (nicht zu weich) und anschließend mit den Zwiebelstückchen in etwas Öl gebraten.   
  
Die Tomaten kommen erst hinzu, wenn die Paprika und die Zwiebel schon fast gar sind. Nach Geschmack abschmecken. Am Ende wird das Gemüse mit etwas Wasser aufgegossen und mit Tomatenmark abgeschmeckt.   
  
Dazu wird Reis serviert. Natürlich kann man statt Reis auch Nudeln verwenden. Ein einfaches, aber sehr leckeres Essen!