



Gefüllte Paprika mit Linsen

dazu Gurkensalat und Tahinidip



20-30min



2 Personen

Lecker geschmortem Ofengemüse kann wohl keiner widerstehen! Schon gar nicht, wenn es wie hier rote Paprikaschoten sind, die mit einer feinen, orientalisch abgeschmeckten Linsenfüllung gefüllt werden. Dazu gibt es einen frischen, leichten Gurkensalat und einen cremigen Dip aus Joghurt und arabischer Sesampaste.

Was du von uns bekommst

- Knoblauch
- Berbere-Gewürzmischung
- Minigurke
- Zwiebel
- frischer Dill, Minze & Petersilie
- Tahini
- passierte Tomaten
- Joghurt⁷
- braune Linsen
- rote Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

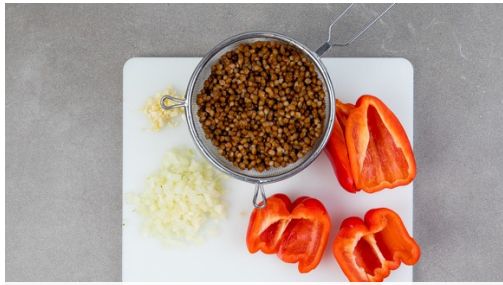
Nach Geschmack die übrigen passierten Tomaten mit zu den Linsen geben oder daraus am nächsten Tag z. B. mit Zwiebeln und Kräutern eine einfache Tomatensauce kochen.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

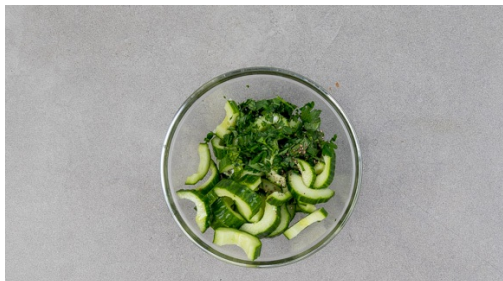
Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 23.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Paprika** der Länge nach halbieren, entkernen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 5-7 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.



4. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und die **Gurke** in Scheiben schneiden. Mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig (am besten eignet sich Weißweinessig) und der **gehackten Petersilie** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Linsen kochen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten. Den **Knoblauch** und die **1/2 der Berbere-Gewürzmischung** hinzufügen und 2Min. mitbraten. Die **1/2 der passierten Tomaten** zugeben und weitere 5Min. köcheln. Zuletzt die **abgetropften Linsen** 2Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Berbere-Gewürz** abschmecken.



5. Joghurt dip anrühren

Den **Joghurt** mit dem **Tahini** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Paprika füllen

Inzwischen die **Petersilienblätter** abzupfen, fein hacken und beiseitestellen. Die **Minzeblätter** und die **Dillspitzen** ebenfalls abzupfen, fein hacken und beides unter die fertig gekochten **Linsen** mischen. Die **Paprikahälften** mit der **Linsenmischung** füllen und ca. 5-8 Min. im Ofen grillen, bis sie weich sind.



6. Anrichten und servieren

Die **gefüllten Paprika** mit der **Joghurt-Tahini-Sauce** garnieren und mit dem **Gurkensalat** servieren. Die **übrigen Linsen** als Beilage servieren.