



Special: Gefüllte Paprika mit Pulled Chicken

und Mozzarella auf fruchtigem Quinoasalat



ca. 45min



2 Personen

Heute wird saftiges Pulled Chicken eine ganz andere Rolle spielen als sonst. Es dient nämlich der Füllung für die Spitzpaprika und wird auch noch im Ofen bequem mit Mozzarella überbacken, bevor sich die köstlichen Schoten auf einem mit Koriander, Orangen und Avocado verfeinerten Quinoasalat breitmachen. Als kleines Extra verstecken sich noch knackige Rauchmandeln. Du wirst sie sicherlich herausschmecken. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g passierte Tomaten
- 2 rote Spitzpaprika
- 200g Pulled Chicken ^{1,3,6,10}
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Avocado
- 20g Koriander
- 1 Mozzarella ⁷
- 25g Rauchmandeln ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1061kcal, Fett 55.0g, Kohlenhydrate 91.2g, Eiweiß 45.6g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Salat vorbereiten

Die **Orange** halbieren. **Eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** schälen, von Kernen und weißen Häuten befreien und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die vorgeschnittenen **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Sauce kochen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, fein würfeln und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln, zu den **Zwiebeln** geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten** und 1EL hellen Essig unterrühren und ca. 5Min. kochen. Mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



5. Quinoasalat zubereiten

Den **Orangensaft**, 1EL Olivenöl, 2TL hellen Essig, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Quinoa** mit dem **Dressing** vermengen. Etwas **Orange**, **Avocado** und **Koriander** aufbewahren, den **Rest** mit der **Quinoa** verrühren und beiseitestellen. Die **Paprika** aus dem Ofen nehmen, den Rost nach oben legen und ggf. die Grillfunktion zuschalten.



3. Paprika backen

Die **Paprika** längs halbieren und entkernen. Das **Fleisch** mit **2EL Sauce** vermengen, die **restliche Sauce** in einer mittelgroßen Auflaufform verteilen. Die **Paprikahälften** mit dem **Fleisch** füllen, auf die **Sauce** legen und ca. 20Min. im Ofen backen.



6. Paprika überbacken

Den **Mozzarella** in Stücke zupfen und auf die **Paprika** geben, dann 5-6Min. im Ofen grillen, bis der **Mozzarella** geschmolzen ist. Die **Paprika** mit der **Sauce** auf dem **Quinoasalat** anrichten. Mit dem aufbewahrten **Koriander**, den **Orangenwürfeln** und der **Avocado** garnieren. Die **Rauchmandeln** grob hacken und darüberstreuen, dann servieren.