



Gefüllte Spitzpaprika mit Pulled Chicken

und Mozzarella auf fruchtigem Quinoasalat



ca. 50min



3-4 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

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 400g passierte Tomaten
- 400g Pulled Chicken ^{1,2,4,5}
- 4 rote Spitzpaprika
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Avocados
- 40g Koriander
- 2 Mozzarellas ³
- 50g Rauchmandeln ⁶

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1050kcal, Fett 55.0g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 45.6g



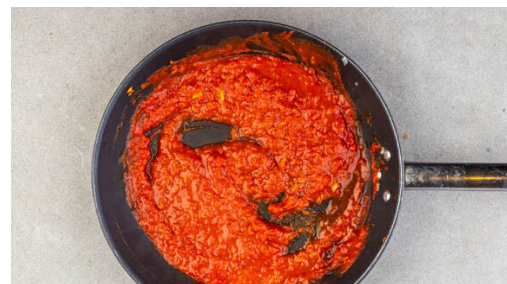
1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18–20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Salat vorbereiten

1 Orange halbieren und auspressen. Die **übrige Orange** schälen, die Kerne und weißen Häute entfernen und die **Orange** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Avocados** halbieren, die Kerne 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.



2. Sauce kochen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 2EL 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 2EL hellen Essig unterrühren und ca. 5Min. kochen. Mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



5. Quinoasalat zubereiten

Den **Orangensaft**, 2EL Olivenöl, 1EL hellen Essig, 2TL 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 **4EL Sauce** vermengen, die **restliche Sauce** in einer großen 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.