



Gefüllte Paprika mit Veggieshack und Käse

serviert auf buntem Jasminreis



ca. 40min



3-4 Personen

Ein Leckerbissen für Groß und Klein gefällig? Dann mal los! Heute füllst du grüne Paprika mit saftigem Veggieshack und bestreust sie mit Zwiebeln und einer fruchtigen Salsa. Das ist aber noch nicht alles: Die Schoten werden noch schick mit herzhaftem Cheddar im Ofen überbacken und anschließend auf würzigem Jasminreis serviert. Ein buntes Geschmackserlebnis, das sich nicht nur sehen, sondern auch essen lassen kann! Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 150g geriebener Cheddar ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipps

Kein Backpapier verwenden, da es bei Verwendung der Grillfunktion leicht Feuer fangen kann.

Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1074kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 33.1g

1

1. Reis kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Reis** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anrösten. 2EL Ketchup und ½TL Salz zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. 600ml Wasser einrühren, einmal aufkochen und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Mit einer Gabel auflockern.

4

4. Salsa pürieren

Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Den Knoblauch vorsichtig schälen und in einem hohen Gefäß mit den **gerösteten Tomaten**, der **½ der Zwiebelringe**, 2EL Ketchup, 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 1TL Honig, der **restlichen Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer zu einer groben **Salsa** pürieren.

2

2. Gemüse rösten

Die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, **2 Tomaten** und 2 Knoblauchzehen samt Schale auf einem Backblech ohne Backpapier mit 4EL Pflanzenöl und je 1TL Salz und Pfeffer vermengen und 8-10Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** leichte Röstspuren aufweist.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Paprika** mit etwas **Hack**, **Salsa** und den **übrigen Zwiebeln** füllen, mit etwas **Käse** bestreuen und 3-5Min. grillen. Den **Reis**, den **übrigen Käse** und die **Tomatenwürfel** zum **restlichen Hack** in die Pfanne geben und mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Paprika** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.

3

3. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun anbraten (siehe auch Schritt 6). Die **½ der Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **übrigen Tomaten** grob würfeln und beiseitestellen.

6

6. Hack-Tipp

Magst du es gerne etwas knuspriger? Dann presse das vegane Hack beim Braten mit einem Kartoffelstampfer platt, damit es scharf anbrät und eine schön dunkelbraune Kruste bekommt.