



Gefüllte Paprika mit Veggieshack und Käse

serviert auf buntem Jasminreis



30-40min



2 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

- 150g Jasminreis
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 75g geriebener Cheddar ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 1116kcal, Fett 59.3g, Kohlenhydrate 108.2g, Eiweiß 33.0g



1. Reis kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Reis** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anrösten. 1EL Ketchup und 1 kräftige Prise Salz zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. 300ml Wasser einrühren, einmal aufkochen und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Mit einer Gabel auflockern.



4. Salsa pürieren

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



2. Gemüse rösten

Die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Zwiebel** schälen und in 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **Paprika**, die **Zwiebel**, **1 Tomate** und 1 Knoblauchzehe samt Schale auf einem Backblech ohne Backpapier mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und 8-10Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** leichte Röstspuren aufweist.



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 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Die **Paprika** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.



3. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun anbraten (siehe Schritt 6). Die **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **übrige Tomate** grob würfeln und beiseitestellen.



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.