



Paprika mit Ricotta-Minze-Füllung

mit Dukkah-Karotten und Quinoa-Feigen-Salat



20-30min



2 Personen

Ein Gericht, das gute Laune macht, erwartet dich heute! Zur mit frischer Minze und Ricotta gefüllten Paprika, die im Ofen gebacken wird, servierst du einen fruchtig-feinen, noch warmen Quinoasalat mit Lauchzwiebeln und getrockneten Feigen sowie geröstete Karotten mit orientalischem Dukkah-Gewürz. Ein frisches Dressing mit Zitrone und Basilikum rundet alles perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 rote Spitzpaprika
- 2 Karotten
- 1 lila Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Lauchzwiebel
- 20g frisches Basilikum & Minze
- 1 Packung getrocknete Feigen
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 25.2g



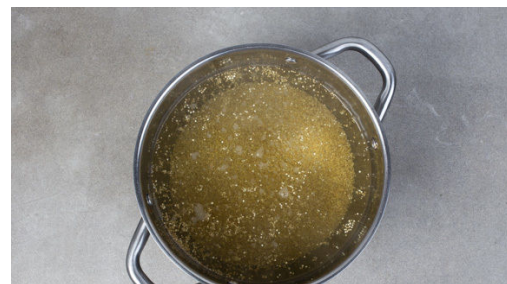
1. Quinoa einweichen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Quinoa** in etwas warmem Wasser einweichen. Die **Paprika** längs halbieren und entkernen. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 4cm lange Stücke schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



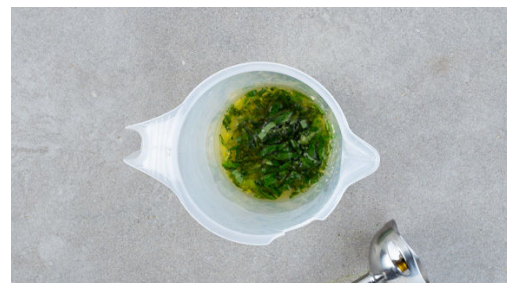
4. Paprika füllen

Den **Ricotta** mit der **1/2 der Minze**, den **weißen Lauchzwiebelringen** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und in die **Paprikahälften** füllen. Zu den **Karotten** auf das Blech geben und ca. 7Min. backen, bis der **Ricotta** leicht gebräunt ist.



2. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und ca. 10Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten. **Tipp:** Wer mag, kann die **Quinoa** mit 1-2TL Butter und 1 Prise Pfeffer verfeinern.



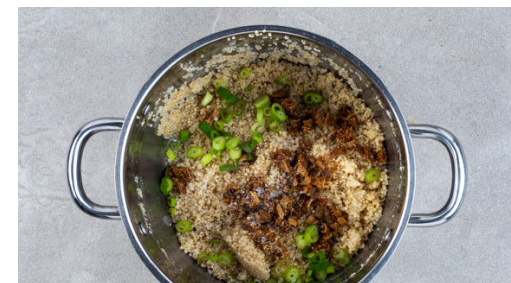
5. Dressing zubereiten

Für das **Dressing** das **Basilikum** und die **restliche Minze** mit dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, 2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser sowie 1-2 Prisen Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren.



3. Karotten rösten

Die **Karotten** mit 1TL Honig oder Zucker, der **1/2 der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech 15Min. im Ofen rösten. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und den **weißen** und **grünen Teil** getrennt aufbewahren. Die **Basilikum-** und **Minzeblätter** abzupfen und getrennt fein schneiden. Die **Feigen** fein hacken.



6. Quinoa verfeinern

Die **Feigen** und die **grünen Lauchzwiebelringe** unter die **Quinoa** mengen und mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken. Die gefüllten **Paprika** mit den **Karotten** auf dem **Quinoa-Feigen-Salat** anrichten, mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **Sesam** garniert servieren.