



Paprika filled with courgette and chickpeas

with tomato sauce and celery salad



40-50min



4 Portionen

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 4 Paprika
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 400g passierte Tomaten
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 150g Haferflocken ²
- 2 Stangensellerie ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

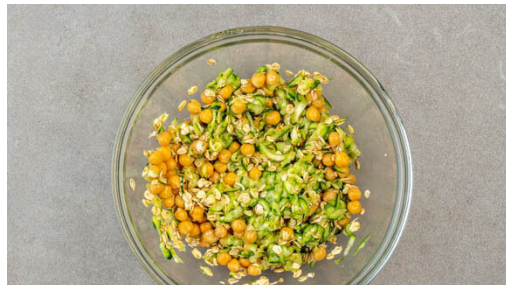
Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Zucchini raspeln

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** grob raspeln und mit 1TL Salz vermengen, ca. 5Min. in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend die Flüssigkeit auspressen.



4. Füllung vorbereiten

Die **Kichererbsen** abgießen und mit den **Zucchini** und **80g Haferflocken** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Paprika vorbacken

Inzwischen die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Paprikahälften** mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln und jeweils 1 Prise Salz würzen. In einer tiefen Auflaufform platzieren und 8-10Min. im Backofen vorbacken, oder bis die **Füllung** vorbereitet ist.



5. Paprika füllen

Die **Paprikahälften** mit der **Zucchini-Kichererbsen-Mischung** füllen. Die Auflaufform mit der **Sauce** füllen und alles weitere 25-30Min. im Ofen backen. Ca. 10Min. vor Ende der Backzeit etwas **Sauce** auf den **Paprikahälften** verteilen.



3. Sauce zubereiten

Die **Petersilie** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Das **Tomatenmark**, die **passierten Tomaten**, 150ml Wasser, die **Petersilie**, den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 1TL Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Selleriesalat zubereiten

1EL Olivenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die harten Fasern des **Sellerie** entfernen, dann den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden und mit der **Minze** und dem **Dressing** vermengen. Die **gefüllten Paprika** mit der **Sauce** und dem **Salat** anrichten und servieren.