



Paprika filled with courgette and chickpeas

with tomato sauce and celery salad



40-50min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 150g Haferflocken²
- 1 Stangensellerie¹

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.

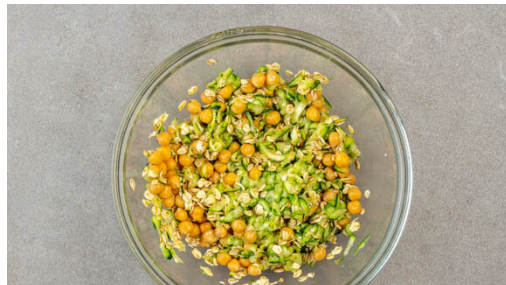
Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 15.5g



1. Zucchini raspeln

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** grob raspeln und mit ½TL Salz vermengen, ca. 5Min. in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend die Flüssigkeit auspressen.



4. Füllung vorbereiten

Die **Kichererbsen** abgießen und mit den **Zucchini** raspeln und **40g Haferflocken** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Paprika vorbacken

Inzwischen die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Paprikahälften** mit insgesamt ½EL 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. Die ½ des **Tomatenmarks**, die **passierten Tomaten**, 100ml Wasser, die **Petersilie**, den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, ½TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Selleriesalat zubereiten

½EL Olivenöl, 1TL 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.