

## Gefüllte Paprika mit Linsen

dazu Gurkensalat und veganer Tahinidip



20-30min



3-4 Personen

Lecker geschmortem Ofengemüse kann wohl keiner widerstehen! Schon gar nicht, wenn es wie hier rote Paprikaschoten sind, die mit einer feinen, orientalisch abgeschmeckten Linsenfüllung gebacken werden. Dazu gibt es einen frischen, leichten Gurkensalat und einen cremigen Dip aus Kokosjoghurt und arabischer Sesampaste.

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 rote Paprika
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 15g frischer Dill, Minze & Petersilie
- 1 Gurke
- 2 Becher Kokosjoghurt
- 1 Packung Tahini<sup>11</sup>
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

## Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

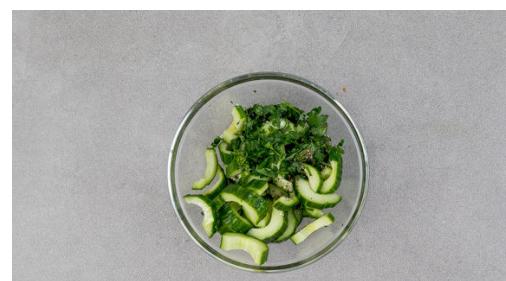
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 532kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 19.6g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** halbieren, entkernen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 5-7Min. grillen bzw. backen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.



### 4. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Mit 2EL Olivenöl, 1-2EL (hellem) Essig und der **Petersilie** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Linsen garen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** und die **1/2 der Ras-el-Hanout-Gewürzmischung** hinzufügen und 1-2Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten** unterrühren und alles weitere 5Min. köcheln lassen. Dann die **Linsen** zugeben und 2Min. mitgaren. Mit Salz und Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



### 3. Paprika füllen

Inzwischen die **Petersilienblätter** abzupfen, fein hacken und beiseitestellen. Die **Minzeblätter** und die **Dillspitzen** ebenfalls abzupfen, fein schneiden und beides unter die fertig gekochten **Linsen** mischen. Die **Paprikahälften** mit der **Linsenmischung** füllen und 5-8Min. im Ofen grillen bzw. backen, bis sie weich sind. Ggf. **übrige Linsen** warm halten.



### 6. Anrichten und servieren



### 5. Tahnidip anrühren

Den **Kokosjoghurt** mit dem **Tahini** verrühren und den **Dip** nach Belieben mit der **Dukkah-Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.