

Gefüllte Paprika mit Zucchini & Kichererbsen

mit Tomatensauce und Selleriesalat



40-50min



4 Portionen

Heute spielen Zucchini und Kichererbsen eine ganz andere Rolle als sonst. Sie dienen nämlich der Füllung für die Paprika und werden im Ofen gebacken, bevor sich die köstlichen Schoten auf einer fruchtig-würzigen Tomatensauce breitmachen. Als schicke Beilage gibt es Selleriesalat, mit Minze verfeinert. Dieses Rezept ist nicht nur voller Geschmack, sondern auch kalorienarm. Ein Genuss für die ganze Familie. Guten Appetit!

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.

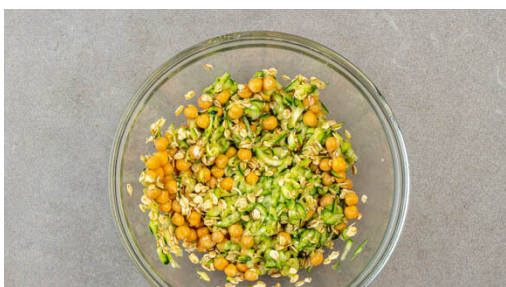
Nährwertangaben pro Portion

Energie 507kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 14.6g



1. Zucchini raspeln

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



4. Füllung vorbereiten

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



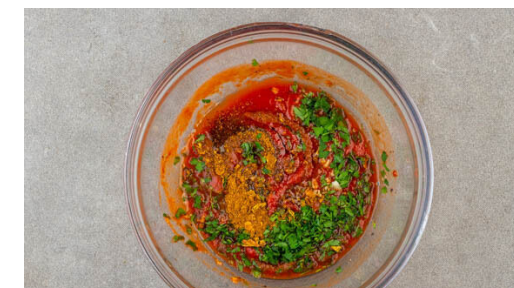
2. Paprika vorbacken

Inzwischen die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Paprikahälften** von innen mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln und jeweils mit 1 Prise Salz würzen. In einer tiefen Auflaufform platzieren und 8-10Min. im Ofen vorbacken.



5. Paprika füllen

Nach 8-10Min. Backzeit 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 mit einem Löffel etwas **Sauce** auf den **Paprikahälften** verteilen.



3. Sauce zubereiten

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



6. Selleriesalat zubereiten

1EL Olivenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 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.