



2C

Gefüllte Paprika mit Linsen



Zubereitungszeit
50 minuten



Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

- 1

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Dann den Knoblauch kurz mitbraten. Den Tatar mit Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen und krümelig braten. Die Aubergine hinzufügen und noch ca. 2 Minuten mitbraten. Den Herd ausschalten und Linsen sowie Petersilie/Koriander hinzufügen und umrühren. Die Paprikahälften mit der Mischung füllen. Die Auflaufform einfetten, die Paprika mit der offenen Seite nach oben in die Form legen und mit Käse bestreuen. Die gefüllten Paprika 30-40 Minuten im Ofen backen.

Zutaten

- ☐

240-300 g Rindertatar
- ☐

100 g Linsen, gewaschen und abgetropft
- ☐

100 g Aubergine in Stücken
- ☐

2 gelbe Paprika, Kerne entfernt und der Länge nach halbiert
- ☐

1 rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐

4 EL geriebener Käse 30+
- ☐

2 EL Olivenöl
- ☐

2 EL Petersilie oder Koriander, grob gehackt
- ☐

1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐

½ TL Cayennepfeffer
- ☐

½ TL Kreuzkümmel
- ☐

Pfeffer
- ☐

Salz

Nährwerte pro Person

Energie	466 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Fett	23 g
Eiweiß	41 g