

# MARLEY SPOON



## Bunt gefüllte Paprika

mit Orzo und Baby-Mangold



20-30min



2 Personen

Jetzt wird es bunt! Rote, grüne und gelbe Paprika werden im Ofen goldbraun geröstet. Gefüllt werden sie dann mit kleinen Orzo-Nudeln, getrockneten Tomaten, frischen Kräutern und Baby Mangold. Angerichtet mit einem Klecks Joghurt ist das Gericht auch schon fertig.

## Was du von uns bekommst

- grüne Paprika
- Basilikum
- Orzo <sup>1</sup>
- Joghurt <sup>7</sup>
- Baby Mangold
- Minze
- Zitrone
- getrocknete Tomaten
- Knoblauchzehe
- gelbe Paprika
- rote Paprika

## Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 770.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 22.6g, Kohlenhydrate 105.2g



**1. Paprika vorbereiten**

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. In einem Wasserkocher 200ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** mitsamt Stängel halbieren und mit einem Messer vorsichtig das Kerngehäuse entfernen. In einer Schüssel mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Die **getrockneten Tomaten** mit dem kochenden Wasser übergießen und einweichen lassen.



**2. Paprika rösten**

Die **Paprika** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20-30Min. goldbraun rösten. In einem mittleren Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen und einen halben Gemüsesuppenwürfel hinzufügen.



**3. Dressing zubereiten**

Die Schale der **Zitrone** abreiben und den Saft auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken, die eingeweichten **Tomaten** abgießen und fein schneiden. Die Blätter von den **Kräutern** abzupfen. Knoblauch, Tomaten und Kräuter mit 2EL Zitronensaft, 0.5TL Zitronenabrieb sowie 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen.



**4. Joghurt zubereiten**

Den **Joghurt** mit 1EL **Zitronensaft**, dem restlichen **Abrieb** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



**5. Pasta kochen**

Sobald das Wasser kocht, die Pasta darin ca. 6Min. gar kochen. Durch ein Sieb abgießen. Mit dem Dressing vermischen und die Hälfte des **Mangolds** unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Paprika füllen**

Den restlichen **Mangold** auf Teller verteilen, die **Paprika** mit der **Pasta** füllen und auf dem Mangold anrichten, mit der **Joghurtsauce** beträufeln.