



Gefüllte Paprika mit Linsen

dazu Gurkensalat und Tahinidip



20-30min



2 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 Joghurt und arabischer Sesampaste.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose braune Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 15g frischer Dill, Minze & Petersilie
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Tahini¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

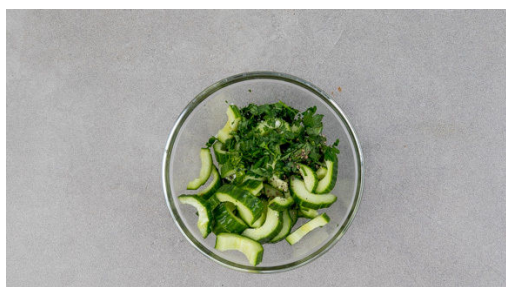
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 611.0kcal, Fett 29.9g, Eiweiß 22.7g, Kohlenhydrate 54.0g



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** schälen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein hacken. Die **Paprika** halbieren, entkernen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 5-7Min. 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 1-2EL Olivenöl, ca. 1EL Essig (am besten eignet sich Weißweinessig) und der **Petersilie** mischen 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 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.



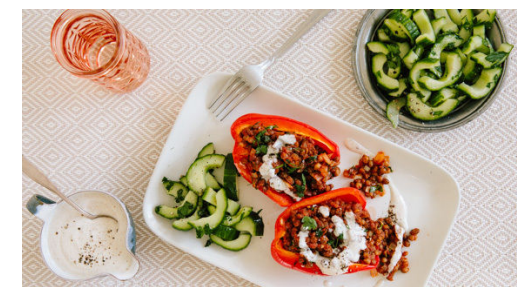
5. Tahinidip anrühren

Den **Joghurt** mit der **Tahinipaste** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Paprika füllen

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



6. Anrichten und servieren

Die **gefüllten Paprika** mit der **Joghurt-Tahini-Sauce** garnieren und mit dem **Gurkensalat** servieren. Ggf. **übrige Linsen** als Beilage servieren.