Vegetarisch gefüllte Paprika
REZEPT

Vegetarisch gefüllte Paprika



ZUBEREITUNGS ZEIT	40 Min
ZUTATEN	17 Stück
PORTION(EN)	1 x

Vegetarisch gefüllte Paprika mit Reis und Guacamole. Lass es dir schmecken!

ZUTATEN

- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran 220g
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zucchini (mittelgroß)
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer
- 80g Räuchertofu
- 2 Paprika (groß)
- 50g Cocktail-Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 kleine Zwiebel

- 2 EL Petersilie gehackt
- 1 Chilischote (alternativ: Chilipulver)
- 1 1/2 große Avocados
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Zucchini darin anbraten und mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Gemüse mit dem Reis vermischen. Den Räuchertofu zerbröselt untermischen. Die Paprika waschen, halbieren und vom Gehäuse befreien. Die Paprikahälften mit der Reismischung füllen.
5. Die Paprikahälften im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Heißluft für rund 30 Minuten backen.
6. Für die Guacamole die Tomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, putzen und sehr fein hacken. Die Petersilie fein hacken. Die Chilischote putzen und fein hacken. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in eine Schüssel geben. Den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und die Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alles auf zwei Tellern verteilen und es sich schmecken lassen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 599 kCAL
Kohlenhydrate: 35 g
Protein: 17 g
Fett: 42 g

KATEGORIEN:

Gefüllte Paprika, Paprika, Für jeden Tag, Gut vorzubereiten, Vegetarisch, Laktosefrei, 30 - 45 MIN , Mediterran

WEITERE REZEPTE



Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück



Vegetarische Taco-Bowl mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/vegetarisch-gefuellte-paprika*