



Gefüllte Paprika mit Quinoa



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 725 kcal	Fett: 48 g
Eiweiß: 18,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
Kohlenhydrate: 47,8 g	ungesättigte Fettsäuren: 43 g

Zubereitungszeit:

60 Minuten, davon 20-25 Minuten im Backofen

Zubereitung:

1. Das Quinoa nach Packungsanweisung kochen, danach mit einer Gabel umrühren und etwas abkühlen lassen.
2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Die kalifornischen Walnüsse zusammen mit den Bohnen in eine Küchenmaschine geben und einige Male pulsieren bis die Mischung grob zerkleinert ist. Nun das Olivenöl zusammen mit den Gewürzen hinzugeben und so lange pulsieren, bis die Mischung optisch Hackfleisch ähnelt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren.
4. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Die Kerne entfernen.
5. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Das Quinoa mit der Walnussmischung vermengen und die Paprikahälften damit füllen.
7. Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mit dünsten. Nun die gehackten Tomaten und das Lorbeerblatt hinzugeben und die Sauce einige Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit die frischen Tomaten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und anschließend würfeln. Zur Sauce geben.
9. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben. Die gefüllten Paprikahälften auf die Sauce legen und anschließend 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Zutaten :

Für die Paprika

- 4 Paprikaschoten
- 125 g Quinoa
- 200 g Kalifornische Walnüsse
- 250 g Schwarze Bohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- $\frac{1}{2}$ TL Oregano, getrocknet
- 1 Prise Chilipulver
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer