

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Grüne Paprika



Geschmack:	Mild süsslich
Vitamingehalt:	Hoher Vitamin C-Gehalt, einzigste Gemüseart mit kreislaufförderndem Vitamin P
Aufbewahrung:	Im Kühlschrank bis zu 1 Woche
Verwendungsmöglichkeiten:	Als Rohkost ; im gemischten Salat ;gedämpft gedünstet, gegillt oder gefüllt als Gemüse



Rezept

25/03

Paprikaschoten mit Erdnußfüllung

120g Dinkel
2TL gekörnte Brühe

120g Erdnuskerne
1Bd Frühlingszwiebel
200g Tofu (Pilze)
40g Butter
Brühe

150g Fetakäse
frische Kräuter
3EI Creme fraiche
4 Paprikaschoten
200ml Tomatensaft
300g Tomaten
Knoblauch
Olivenöl
2 TL gek. Brühe
2EL Sahne
6EI ger.mittelalter
Gouda

-in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen,mit 2 TL gekörnte Brühe 10min. kochen und 10-20min ausquellen lassen

-mittelgrob hacken ,ohne Fett hellbraun rösten

-putzen,waschen in Streifen schneiden

-grob hacken

-Zwiebel+Tofu(Pilze)darin andünsten

-ablöschen

-in kleine Würfel schneiden

Alles mischen und mit Pfeffer/Salz abschmecken

Deckel abschneiden oder der Länge nach halbieren und mit der Mischung füllen

-würfeln und zusammen mit dem Saft/Öl/Sahne/gek.

Brühe und feingehacktem Knobi in eine Auflaufform

geben gut verrühren . Die Paprika hinneinsetzen

und ca 15min im vorgeh. Backofen 200°C backen.

Den Gouda darüberstreuen und schmelzen lassen.

Tip:

Dazu passen neue Kartoffeln mit frischen Kräutern im Backofen gebacken. Guten Appetit !
