

REZEPT GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA, MAIS & KIDNEYBOHNEN

(2 Portionen)



Zutaten:

2 große rote oder gelbe Paprika
100 g Quinoa
100 g Mais (aus der Dose oder frisch)
100 g Kidneybohnen (aus der Dose, abgespült)
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Ghee
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1/2 TL Kreuzkümmel (optional)
1 EL Tomatenmark
Salz & Pfeffer nach Geschmack
Optional: etwas Zitronensaft für den Frischekick

Zubereitung:

1. Quinoa gründlich waschen und nach Packungsanleitung garen.
2. Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden und entkernen.
3. In einer Pfanne Ghee erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
4. Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben, kurz anrösten.
5. Gekochte Quinoa, Mais und Kidneybohnen in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
6. Die Mischung in die vorbereiteten Paprikahälften füllen.
7. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen, bis die Paprika weich sind.