

Gefüllte Paprika

MIT LINSEN-COUSCOUS MISCHUNG AUF TOMATENSOSSE



2 Personen



40 Minuten

ANLEITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.
2. Dann die roten Linsen dazu, mit Wasser und 1-2 TL Gemüsebrühe auffüllen und nach Packungsanweisung ca. 10 Minuten kochen.
3. Den Couscous dazu geben, untermischen, einmal aufkochen und dann 10 Minuten ziehen lassen. Alles gut würzen.
4. Die Paprika waschen, putzen und in Hälften schneiden
5. In eine Auflaufform die Tomatensauce geben und mit italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer abschmecken.
6. Die Paprikahälften auf die Tomatensauce setzen, füllen, geriebenen Käse oben drauf geben. Dann 25 Minuten bei 180-200 Grad backen.

ZUTATEN

- 8 EL rote Linsen
- 8 EL Dinkel Couscous
- 2 Paprikaschoten
- 1 Dose stückige Tomaten oder passierte Tomaten
- Körnige Gemüsebrühe
- Italienische Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- geriebener Käse

TIPP: AUS 1 MACH 2

Ca. 4-5 EL Linsen zusätzlich kochen und dann nach der Kochzeit rausnehmen, mit etwas Olivenöl pürieren, würzen und einen leckeren Brotaufstrich zubereiten.

