Orientalisch gefüllte Paprika mit Reis, veganem Hack und Linsen

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	100 g
Linsen, rot	50 g
Kichererbsen	100 g
Salz	
Paprika, rot	4 St.
Granatapfel	0.5 St.
Vemondo veganes Hack	275 g
Öl	3 EL
Mandeln, gestiftelt	30 g
Kurkuma	1 EL
Kreuzkümmel	
Zimt	
Knoblauchzehen	2 St.
Sojaghurt	500 g
Minze, frisch	15 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. In einem Topf Reis, rote Linsen und Kichererbsen mit 1,5 l Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 10 Min. garen. Paprika waschen, Deckel abschneiden und Kerngehäuse entfernen. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen. Vemondo Hackfleisch in der Packung mit einer Gabel auflockern.

2. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Vemondo Hackfleisch darin ca. 5 Min. krümelig anbraten. Mandelstifte, Kurkuma, Kreuzkümmel und Zimt zugeben, verrühren und ca. 2 Min. erhitzen. Reis, rote Linsen, Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen, in die Pfanne geben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken.

3. Paprika ggf. mit einem Messer unten begradigen, mit der Reismischung füllen, nebeneinander in einer Auflaufform aufstellen und Deckel wieder zuklappen. Im Ofen für ca. 25 Min. backen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sojaghurt und Knoblauch vermischen, mit Salz abschmecken.

4. Auf Tellern Sojaghurt verteilen und glatt streichen. Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken. Orientalisch gefüllte Paprika vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf dem Sojaghurt anrichten und mit Granatapfel und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	588 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	26 g