

Gefüllte Spitzpaprika mit

Linzen, Walnüssen und Kräutern

— Bio Kochbox KW 33



Gefüllte Spitzpaprika mit Linsen, Walnüssen und Kräutern



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 4 Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Dill

Eigener Vorrat:

- 120 g Berglinsen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Walnüsse
- 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Spitzpaprika werden gewaschen, sorgfältig trockengetupft, längs halbiert und von Kernen sowie weißen Trennwänden befreit. Die Linsen werden in einem Sieb gewaschen und in leicht gesalzenem Wasser bissfest gegart. Die Karotte wird geschält, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Die Walnüsse werden grob zerkleinert. Petersilie und Dill werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch glasig angeschwitzt, anschließend werden Karotte und Walnüsse hinzugegeben und leicht angeröstet. Die gegarten Linsen werden untergehoben und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern abgeschmeckt. Die Paprikahälften werden mit der Mischung gefüllt, in eine Auflaufform gesetzt und im Ofen gegart, bis sie weich sind und leicht bräunen.