

# VEGANE GEFÜLLTE PAPRIKA

Rezept für 2 Portionen



## Zutaten

100g Dinkel (geschrotet)	2 EL Tomatenmark
2 große Paprika	Salz, Pfeffer
1 große Zwiebel	Kräuter der Provence
1 EL Olivenöl	500g Tomaten (gehackt)
200ml Gemüsebrühe	200g Reis

Alle Produkte in unserem  
Hofladen erhältlich!

## Zubereitung

1

Dinkel abwägen und über Nacht in Wasser quellen lassen.

2

Deckel der Paprika abschneiden, Stiel herauslösen und übrige Deckelteile zusammen mit der Zwiebel kleinhacken und in Öl anbraten. Gehäuse entfernen und waschen.

3

Dinkel abgießen und kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und, unter ständigem Rühren, bei schwacher Hitze 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzig abschmecken.

4

Gehackte Tomaten etwas weniger stark abschmecken und in eine Auflaufform geben. Nun die Paprika auffüllen und dabei immer mal wieder sachte in die Hand hauen um mehr hineinzubekommen. Anschließend in die Form setzen.

5

Und jetzt, ab in die Röhre damit! Und zwar bei 170°C Umluft (nicht vorgeheizt) für ca. 25 - 30 min. In der Zwischenzeit den Reis kochen.



## TIPP:

Falls die Paprika zu schnell dunkel werden, einfach mit etwas Alufolie bedecken.

**GUTEN APPETIT WÜNSCHT EUCH  
EVER GRÜNFALT TEAM!**

