

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT REIS, TOMATEN UND VEGANEM HACK

ZUTATEN

 4 PORTIONEN

 1 H.

 EINFACH

2 Pkg. Garden Gourmet Sensational Hack

2 Paprikaschoten (rot)

250 g Langkornreis

2 Scheiben Toast

1 Zwiebel

200 ml Dosentomaten

1 Glas Paprika (gegrillt)

100 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Nach Bedarf: Salz, Pfeffer, Oregano (getrocknet), Paprikapulver

Ein Klassiker in vegan? Probiere unsere gefüllte Paprika mit veganem Garden Gourmet Sensational Hack und Reis. Ein leichtes Gericht, perfekt zum Mittag- oder Abendessen!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Sauce

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit dem Olivenöl ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Danach die Tomaten hinzugeben und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen.

2. Vorbereitung Zutaten

Währenddessen die gegrillte Paprika aus dem Glas klein schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Beides zum Schluss mit in die Sauce geben und abschmecken.

3. Zubereitung Hackmasse

Für die Hackmasse: Das Toastbrot in feine Würfel schneiden und mit dem Garden Gourmet Sensational Hack mischen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

4. Zubereitung gefüllte Paprika

Diese Masse in die halbierten Paprika füllen, die Sauce in eine Auflaufform geben und darauf die gefüllte Paprika legen. Anschließend im Ofen bei 160 Grad ca. 25-30 Minuten backen.

5. Zubereitung Reis

Den Reis in Salzwasser garen, dann kurz abtropfen lassen und in tiefe Teller geben. Zum Schluss die Paprikaschoten zusammen mit der Sauce darauf anrichten.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**