

Gefüllte Paprika mit Linsen



50 Minuten



2 Personen



NÄHRWERTE

Energie	466 Kcal
Kohlenhydrate	17.6 g
Eiweiß	41.6 g
Fette	23.5 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 240-300 g Rindertatar
- 100 g Linsen, gewaschen und abgetropft
- 100 g Aubergine in Stücken
- 2 gelbe Paprikaschoten, entkernt und der Länge nach halbiert
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 4 Esslöffel geriebener Käse 30+
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Petersilie oder Koriander, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann den Knoblauch kurz anbraten. Das Tatar mit Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen und braten, bis es locker ist. Die Aubergine hinzufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Den Herd ausschalten, die Linsen und die Petersilie/den Koriander hinzufügen und umrühren. Fülle die Paprikahälften mit der Mischung. Die Auflaufform einfetten, die Paprikaschoten mit der offenen Seite nach oben in die Form legen und mit dem Käse bestreuen. Die gefüllten Paprikaschoten 30-40 Minuten im Ofen backen.