



ORF extra

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT JOGHURT-TOPPING

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für 2 Portionen

Für die gefüllten Paprika:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 25 g Tomatenmark
- 2 TL getrockneter Oregano
- 500 ml passierte Tomaten
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- 2 TL Zucker (alternativ Ahornsirup)
- 265 g gekochte braune Linsen
- 220 g gekochte Kichererbsen
- $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 Paprika

Für das Joghurt-Topping:

- 100 g Sojajoghurt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl

Außerdem:

- Etwas Petersilie zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Dann auch Oregano kurz anbraten und mit den passierten Tomaten ablöschen. Einen halben Teelöffel Salz und den Zucker oder Ahornsirup hinzugeben. Die Sauce nun etwa 10 Minuten köcheln lassen und anschließend abschmecken.

2. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dafür Linsen und Kichererbsen abtropfen lassen und mit Kreuzkümmel und restlichem Salz würzen. Beiseitestellen, bis die Sauce fertig ist. Die Paprika mit Strunk halbieren und waschen, dabei auch die Kerne und Scheidewände entfernen.

3. Die Linsen-Kichererbsen-Füllung mit 6–8 Esslöffeln der Tomatensauce vermischen, nochmals abschmecken und auf die Paprika hälften verteilen

4. Die restliche Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die gefüllten Paprika hineinsetzen. Im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen, je nachdem wie weich oder fest die Paprika sein sollen. Alternativ die Paprikaschoten in einem ausreichend großen Topf zubereiten. Dafür bei ganz kleiner Hitze garen lassen und ab und an vorsichtig umrühren, damit nichts ansetzt.

5. In der Zwischenzeit für das Topping Sojajoghurt mit etwas Salz, Zitronensaft und Olivenöl glattrühren. Die gefüllten Paprika mit etwas Tomatensauce anrichten und mit dem Joghurt-Topping servieren.

Tipp: Für einen leichten Crunch ein paar Semmelbrösel vor dem Backen auf die Paprikahälften streuen und diese im Ofen zubereiten.