

Vegan gefüllte Paprika mit Quinoa, Bohnen und Brokkoli

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Ofen, fertig gegrillt und können direkt gefüllt und serviert werden. Aber halt, da fehlt noch eine Kleinigkeit: Toppe die gefüllten Paprika noch mit veganem Parmesan aus Pinienkernen - raffiniert, oder?

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Paprika halbieren, entkernen und auf einem Backblech ca. 15 Minuten im heißen Ofen backen. Für den Pinienkern-Parmesan Zitrone waschen und Schale abreiben. Pinienkerne und Zitronenschale in einem Food Processor fein hacken und mit Salz abschmecken.

- 2 -

Für die Füllung Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Zitrone auspressen, Basilikumblätter abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Bohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Gebackene Paprikahälften mit der Quinoa-Bohnen-Masse füllen und mit Pinienkern-Parmesan bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

4 gelbe Paprika
200 g Quinoa
150 g Brokkoli
300 g Cannellini Bohnen
75 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
5 Zweig(e) Basilikum
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Food Processor

Denkst du bei gefüllten Paprika auch gleich an die großen Brocken mit Fleisch und Tomatensauce, die schwer und wohligh im Bauch liegen? Ist zwar auch sehr lecker, muss aber nicht immer sein.

Dass es anders geht, beweist diese herrlich leichte und vegane Variante des Klassikers. Die Füllung aus gesundem Quinoa, zierlichen Cannellini Bohnen und Brokkoli ist schnell zubereitet. Und wenn du ein Händchen für gutes Timing hast, sind die Paprikahälften schon eine Weile im