

Gefüllte Spitzpaprika mit Linsen

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Spitzpaprika
- 500 ml Wasser
- 100 g rote Linsen
- 1 Möhre
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 ml passierte Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Balsamico
- Salz
- Pfeffer

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. Linsen dazugeben, Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten kochen lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist.

Inzwischen Möhre waschen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Möhre und Rosmarin in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten leicht anbraten.

Knoblauch schälen und pressen, in die Pfanne geben. Passierte Tomaten und Tomatenmark unter die Möhren mischen, die Linsen dazugeben und weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten waschen, längs halbieren und entkernen. Die Tomatensoße in die Paprikaschoten füllen und die Schoten etwa 15 Minuten auf dem Grill garen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen