

Mit Linsen gefüllte Paprikaschoten

Zutaten (für 4 Personen):

- 530 g (aus der Dose) Linsen
- 3 Zehen Knoblauch
- 30 g getrocknete, eingelegte Tomaten
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 große grüne Paprikaschoten
- 1 l passierte Tomaten
- 2 getrocknete Chilis
- 2 EL gehackte Petersilie

Linsen in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Tomaten abtropfen lassen, in dünne Streifen schneiden und unter die Linsen rühren.

Paprikaschoten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden, dann innen entkernen und waschen. Die Paprikaschoten mit der Linsenmischung füllen und nebeneinander aufrecht in einen Topf stellen, in dem sie gerade nebeneinander Platz haben und nicht umfallen können.

Die passierten Tomaten dazugießen, dabei darauf achten, dass die Paprikaschoten nicht vollständig bedeckt sind (sonst läuft die Soße ins Innere der Schoten). Die Chilischoten im Ganzen dazugeben und alles aufkochen. Dann die Temperatur herunterschalten und die Paprika zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Die gefüllten Paprikaschoten mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Dieses Gericht eignet sich perfekt, um es auf Vorrat zu kochen. Die gefüllten Paprikaschoten lassen sich sehr gut einfrieren und schmecken auch nach dem Auftauen sehr gut.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

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