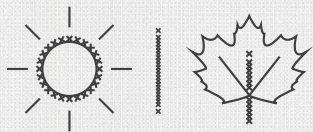


## Kunterbunt g'füllte Paprika



Sei amol g'miasig!

## Zutaten

### FÜR 4 PERSONEN

- 1 Tasse Quinoa (ca. 200 g)
- 1 mittelgroße Karotte (ca. 80 g)
- 1 Stück Lauch (ca. 50 g)
- ½ kleiner Zucchini (ca. 100 g)
- 1 Handvoll braune Champignons (ca. 80 g)
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Cayenne-Pfeffer
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 TL getrockneter Oregano
- 4 große runde Paprika
- 200 g Schafkäse
- 1 TL jodiertes Salz

## Zubereitung

- 1 Quinoa mit 1 ½ Tassen Wasser und ½ TL Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel für 10 Minuten leicht weiterköcheln lassen. Topf nach der Kochzeit zugedeckt stehen lassen (Quinoa quillt aus).
- 2 Gemüse (außer Paprika) waschen, putzen und klein würfeln, in Öl gut anbraten und mit Kurkuma, ¼ TL Salz und Cayenne-Pfeffer würzen.
- 3 Passierte Tomaten mit Oregano und ¼ TL Salz in einem hohen Topf aufstellen. Die Paprika waschen, den Strunk als „Deckel“ ausschneiden und Kerngehäuse entfernen. Quinoa mit gebratenem Gemüse und zerbröseltem Schafkäse vermengen und die Paprika damit füllen. Paprikadeckel draufgeben.
- 4 Die gefüllten Paprika in den Topf zur Tomatensauce stellen und für 20 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel garen.