



Gefüllte Paprika mit Linsen

Zubereitung

Paprikaschoten mit Linsen gefüllt. Perfekt für Abendstund, da wenige Kalorien.

Siehe Schritte

Linsen abtropfen lassen und in Schüssel geben
Knoblauch schälen und dazu pressen
Getrockneten Tomaten klein in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen
Paprika waschen, Deckel abschneiden und entkernen
Linsenfüllung in die Paprika füllen und aufrecht in den Topf stellen
Passierten Tomaten zwischen den Paprika in den Topf geben
Chilis dazugeben und mit Salz würzen
Aufkochen lassen und 30 Minuten köcheln lassen
Mit Petersilie bestreut anrichten

Zubereitungszeit: ca. 45 min

Schwierigkeit: sehr leicht

Pro Portion:

280 kcal

39 kh

2g Fett

18g Eiweis



Zutaten

1 Dose grüne Linsen (530g abtr.gw.)

30g getrocknete Tomaten

4 Paprika

1 Lieter passierte Tomaten

3 Knoblauchzehen

1-2 getrocknete Chilischoten

2 EL gehackte Petersilie

Scannen und Zutaten sofort auf dem Einkaufszettel:

