



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH

Tex-Mex-Paprika mit Bohnencreme und Sonnenblumenhack

Diese Tex-Mex-Paprika sind ein echter Geheimtipp: Mit cremiger Bohnen-Avocado-Füllung und würzigem Sonnenblumenhack bringen sie alles mit, was ein gesundes Comfort Food braucht.

15

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

3

STÜCKE

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

304 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 3 STÜCKE

FÜR DIE PAPRIKA

3 rote oder gelbe Gemüsepaprika

FÜR DAS SONNENBLUMENHACK

80 g Sonnenblumenhack

200 ml heiße Gemüsebrühe

1 TL Tomatenmark

1 TL Sojasauce

1 TL Olivenöl

1 TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel

1 kleine Zwiebel (gewürfelt)

1 Knoblauchzehe (gepresst)

FÜR DIE BOHNENCREME

200 g schwarze Bohnen (gekocht, abgetropft)

200 g körniger Frischkäse

1 Avocado (gewürfelt)

1 TL Chipotle-Pulver oder geräuchertes Paprikapulver

1 TL Limettensaft

Salz nach Geschmack

TOPPING

3 EL griechischer Joghurt (optional: vegane Alternative)

Frischer Koriander

Limettenabrieb

Optional: ein paar Tropfen scharfe Sauce

• ZUBEREITUNG

- 1** Paprika vorbereiten: Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika längs halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen.
- 2** Sonnenblumenhack zubereiten: Sonnenblumenhack mit heißer Brühe übergießen, 5–10 Minuten einweichen, dann abtropfen lassen und ausdrücken. Zwiebel in Öl anbraten, Sonnenblumenhack zugeben, mit Tomatenmark, Sojasauce, Paprika, Kreuzkümmel und Knoblauch kräftig anbraten. Kurz abkühlen lassen.
- 3** Bohnencreme zubereiten: Schwarze Bohnen grob pürieren. Mit körnigem Frischkäse, Avocadowürfeln, Limettensaft, Chipotle und Salz verrühren. Dann das gebratene Sonnenblumenhack unterheben.
- 4** Paprika füllen: Die Masse gleichmäßig in die Paprikahälften füllen und leicht andrücken.
- 5** Backen: Im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Paprika weich und leicht gebräunt sind.
- 6** Anrichten: Mit Joghurt, frischem Koriander, Limettenabrieb und optional etwas Hot Sauce garnieren.

• MAKROS PRO PORTION

304
KALORIEN**23 g**
PROTEIN**17 g**
KOHLENHYDRATE**16 g**
FETT**10 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen