

SPORT & ERNÄHRUNG

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA 1/2



FOOD FACTS

Lust auf ein Gericht, das nicht nur satt macht, sondern auch Deiner Gesundheit guttut? Erfahre hier, warum Du einmal unser Rezept ausprobieren solltest:

- ◆ Die Quinoa ist ein echtes Superfood: Die Pflanze stammt aus Südamerika und zählt dort schon seit Jahrtausenden zu den Grundnahrungsmitteln. Sie steckt voller wichtiger Nährstoffe wie Eisen, Folsäure, Magnesium und Mangan. Komplexe Kohlenhydrate liefern langfristig Energie. Quinoa liefert außerdem hochwertiges, pflanzliches Eiweiß und ist deshalb auch besonders geeignet für die vegetarische und vegane Ernährung.
- ◆ In Südeuropa, Indien, Nordafrika, Vorderasien und arabischen Ländern gehören Kichererbsen zu den Grundnahrungsmitteln. Sie enthalten nicht nur Proteine und beugen Eisenmangel vor, sondern liefern auch ordentliche Portionen an Magnesium und Calcium.
- ◆ Paprikaschoten haben nur sehr wenig Kalorien, dafür aber einen sehr hohen Vitamin-C -Gehalt und somit einen positiven Einfluss auf das Immunsystem.

SPORT & ERNÄHRUNG

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA 2/2



Allgemein

60 Minuten Zubereitungszeit

520 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

8 Paprikaschoten

200 g Quinoa

1 Dose Kichererbsen

3 Zwiebeln

1 Zucchini

2 Eier

40 g Butter

100 g geriebener Käse

1 TL Paprikapulver

2 TL Curry

1 TL Knoblauchpulver

3 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

- 1** Die Quinoa waschen und anschließend in einem Topf mit 500 ml Wasser circa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett verdampft ist.
- 2** Die Paprika abwaschen, den Deckel der Paprikaschoten abschneiden. Die Schoten entkernen.
- 3** Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und die Paprikaschote von allen Seiten kurz anbraten.
- 4** Die Zwiebeln und die Zucchini klein schneiden und in der Pfanne anbraten.
- 5** Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
- 6** Die Quinoa mit Knoblauchpulver, Tomatenmark, Paprikapulver, Zwiebeln, Zucchini und Kichererbsen vermengen. Nach Belieben Salzen und Pfeffern.
- 7** Paprikaschote in eine Auflaufform stellen, mit der Masse befüllen und mit dem Käse bestreuen.
- 8** Bei 160 Grad (Umluft) für 20 – 30 Minuten im Ofen garen.