



Paprika mit Quinoaafüllung

Zutaten 8 Personen

- 300 g Quinoa- heiß abspühlen
- 700 ml Gemüsebrühe
- 400 g Möhren
- 10 g Knoblauch
- 400 g Zwiebeln
- 80 g Olivenöl
- 4 TL Curry
- 2 Prise Zimt
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Zitronensaft
- 100 g gehackte Rosinen
- 100 g gehackte Cashewkerne
- Meersalz, Pfeffer

Zutaten Paprikasauce

- 30g Olivenöl
- 300 g gelber Paprika
- 30g Zwiebeln
- 400 ml Wasser
- 1 TL Paprika edelsüß
- ½ TL Kurkuma
- 2 TL Sojasauce
- Salz und Pfeffer
- 30 g Vegane Butter

Topping

- 8 Stiele Minze
- 400 g Mandeljoghurt
- Salz



Zubereitung

- Quinoa mit Gemüsebrühe 20 Minuten bissfest kochen.
- Knoblauch hacken, Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl leicht bräunen.
- Möhren reiben oder klein hacken und garen.
- Quinoa, Knoblauch, Zwiebeln und Möhren mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Vom Paprika den Deckel abschneiden und die Kerne herausnehmen. Mit der Quinoa-Mischung füllen. Eine Auflaufform mit wenig Gemüsebrühe füllen und die Paprika hineinsetzen. Mit Combi Dampf bei 180°C und 30 Min. garen.
- Joghurt mit einem Schneebesen glattrühren und würzen. 1 EL davon auf eine Paprikahälfte geben. Mit Minze dekorieren.

Für die Paprikasauce

- Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebeln würfeln.
- Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und die Paprikastücke andünsten.
- Wasser und Gewürze zugeben und 10 Min. weichkochen.
- Mit der Butter pürieren und passieren.
- Die Sauce je Portion mit einer kleinen Schöpfkelle anrichten. Petersilie on top garnieren.