

## GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN MIT LINSEN

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 40 Minuten | Portionen: 20

### Zutaten:

- 20 Paprikaschoten, farblich von jeder Sorte gemischt
- 2 Esslöffel (30 ml) natives Olivenöl extra
- 2 Tassen (500 ml) gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- ¼ Tasse (60 ml) Knoblauch, gehackt
- 2 Esslöffel (30 ml) getrockneter Oregano
- 1 Esslöffel (15 ml) rote Paprikaflocken
- 1 l brauner Reis, gekocht
- 1 kg ganze rote Linsen, gekocht
- 1 l Marinara-Sauce
- 1 l Pepper-Jack-Käse (Paprikakäse), gerieben

### Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 Paprika +  
1 Tasse (250 ml) Füllung

#### Pro Portion:

- Kalorien 280
- Fett insgesamt 10 g
- Gesättigtes Fett 4,5 g
- Cholesterin 20 mg
- Kohlenhydrate 34 g
- Ballaststoffe 7 g
- Zucker 9 g
- Eiweiß 12 g
- Natrium

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Paprikaschoten oben abschneiden und aushöhlen, indem die Rippen und Kerne entfernt werden. Die Paprikaschoten in einer hohen Auflaufform oder 1/1 GN 60 tief aufrecht anordnen.
3. In einem großen Topf oder Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, bis sie aromatisch und glasig sind. Oregano, rote Paprikaflocken, Reis und Linsen hinzufügen.
4. Kochen, bis alles durchgebraten ist, dann in eine große Schüssel geben und die Marinara-Sauce und 3 Tassen (750 ml) Käse hinzufügen. Unterheben, um alles einzuarbeiten.
5. Jede Paprikaschote mit der Mischung füllen und mit dem restlichen 1 Becher (250 ml) Käse bedecken.
6. Ungefähr ¼-Zoll Wasser auf den Boden der Pfanne gießen und mit Folie abdecken.
7. 30 Minuten zugedeckt backen, dann weitere 15 Minuten offen backen.
8. Heiß servieren.