



Gefüllte bunte Paprika mit Tomatensoße

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 30 minutes
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten für 3 Portionen

Für die Füllung

- 150 g geschroteter Grünkern
- 1 große Zwiebel (ca. 80 g)
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 EL veganer Balsamico-Essig
- 2 Stangen Staudensellerie (ca. 100 g)
- 1 kl. Hand voll frischer Petersilie
- 1 Dose ungezuckerte Kidneybohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1-2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl zum Braten)
- 3 EL Tomatenmark (90 g)
- Einige Zweige frischer Thymian oder 1 kl. EL Kräuter der Provence
- 3 TL süßes Paprikapulver
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 EL scharfer Senf

Außerdem

- 1 Dose gestückelte, ungezuckerte Tomaten/passierte Tomaten (400g)
- 3 Paprikaschoten
- Etwas Salat (nach Belieben) und einige Gurkenstreifen pro Portion
- 1 Zitrone
- 1 Avocado
- Optional: geschälte Hanfsamen

Küchengeräte: Eine klassische Auflaufform (siehe Fotos unten) & ein einfacher Mixer

Gut zu wissen: Vielleicht wundert Ihr Euch, dass ich in der Zutatenliste gleich zwei Mal das Wort "ungezuckert" benutzt habe. Das liegt daran, dass ich mich immer wieder über die Massen an Zucker ärgere, welche in der Industrie ohne Not verwendet werden. Wenn Ihr gekochte Bohnen oder passierte/gestückelte Tomaten kauft, werdet Ihr sehen, dass es nur wenige Anbieter gibt, welche keinen zusätzlichen Zucker hinzufügen. Wie unnötig! Denn es ist genau dieser Zuckeranteil, der überall "reingeschummelt" wird und der dann dazu führt, dass man "in der Masse" viel mehr Zucker zu sich nimmt, als notwendig und gesund. Haltet also beim Einkauf immer die Augen offen und seht zu, dass Ihr möglichst ungezuckerte Zutaten verwendet. Eure Gesundheit dankt es Euch!

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 30 Minuten Backzeit)

1. 150 g geschroteten Grünkern abwiegen, in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser kräftig spülen. Den gespülten Grünkern bereit stellen.
2. Eine große Zwiebel und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 2 Stangen Staudensellerie waschen, die harten Enden etwas einkürzen und ebenfalls fein aufschneiden. Eine kleine Hand voll Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
3. Die Kidneybohnen unter fließendem Wasser abspülen und in einen Mixer geben. 100 ml Wasser, die gehackte Petersilie, eine Prise Meersalz und etwas Pfeffer hinzufügen und die Kideybohnen zu einer Creme pürieren. Diese "Bohnencreme" wird unsere Füllung später besonders lecker und auch farblich angenehm machen. Außerdem bekommt Ihr dadurch eine Extraportion Proteine und wir benötigen keinen Sahneersatz o.ä., um die Füllmasse cremig zu bekommen.
4. 1-2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstückchen sowie den aufgeschnittenen Staudensellerie darin kurz - so etwa 3

- Minuten - anbraten. Den gespülten geschroteten Grünkern dazu geben und das Ganze mit 1-2 EL Balsamico-Essig ablöschen. 3 EL Tomatenmark (ca. 90 g) unterrühren. 300 ml Wasser aufgießen und den Grünkernschrot ca. 8 Minuten sanft köcheln lassen. Die Blättchen von einigen Zweigen Thymian abstreifen und dazu geben (oder ihr nehmt getrockneten, gerebelten Thymian oder Kräuter der Provence).
5. Während der Kochzeit (so nach 3-4 Minuten) das Bohnenpüree einrühren und den Grünkernschrot weiter sanft köcheln lassen. Die Masse mit 1-2 TL süßem Paprikapulver, einem kl. TL Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Lasst die Füllung so lange köcheln bis das Wasser gut aufgesogen und der Grünkern weich ist. Immer wieder umrühren. Zum Schluss noch 1 EL scharfen Senf unterrühren.
 6. Den Ofen zwischenzeitlich auf 200 Grad Umluft vorheizen (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze).
 7. 3 Paprikaschoten halbieren, waschen und das Kerngehäuse entfernen.
 8. Bevor wir nun die Paprikahälften füllen, zuerst 1 Dose gestückelte Tomaten (400g) in die Auflaufform geben und dort verteilen. Die gestückelten Tomaten mit 1 TL süßem Paprikapulver, Salz sowie viel frischem Thymian verrühren. Dann die einzelnen Paprikahälften mit der Grünkern-Bohnen-Mischung füllen und in die Auflaufform auf die Tomatensoße setzen. Wenn noch Füllung übrig bleibt, hebt einfach die einzelnen Paprikahälften nochmals hoch und vermischt die restliche Grünkernmasse mit der Sosse in der Auflaufform.
 9. Die gefüllten Paprikahälften bei 200 Grad Umluft 30 Minuten im Ofen backen.
 10. Ein wenig Salat und einige gehobelte Gurkenstreifen in vertiefte Teller geben und mit Zitronensaft beträufeln. Die gefüllten Paprikahälften aus der Form heben. Die Tomatensoße auf die Schalen aufteilen und die gefüllten Paprikaschoten dazu geben. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aufgeschnitten zum Gericht geben.

Wer mag, kann die Paprikahälften mit geschälten Hanfsamen und frischem Thymian bestreuen.