

Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten

Zutaten:

4 Ballonpaprika

Für die Füllung:

½ Tasse Wildreis (roh)

½ Tasse rote Linsen

¼ Tasse Kichererbsen

150g Champignons

1 kleine Karotte

½ kleine Zwiebel

½ TL Ras el Hanout

⅛ TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Tasse selbst gekochten Gemüsefond (**oder alternativ:**

1 TL Suppengrundstock / gekörnte Gemüsebrühe

1 Tasse Wasser)

1 EL Tomatenmark

100 g Cocktailtomaten

½ TL geräuchertes Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Karotten und Champignons grob, Zwiebel fein würfeln, Kichererbsen in der Küchenmaschine zerkleinern. Mit dem Reis und den Linsen vermengen, Kreuzkümmel und Ras el Hanout zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2) Paprika vorbereiten (Deckel abschneiden, aushöhlen, Kerne entfernen).
- 3) Paprika in den Keramikeinsatz geben und füllen.
- 4) Cocktailtomaten halbieren und in den Zwischenräumen verteilen.
- 5) Gemüsefond mit Tomatenmark und Paprikapulver verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) 7h auf Low garen.
- 7) Als Beilage schmecken Wildreis oder Couscous.
- 8) Bon Appetit!