



gefüllte Paprika mit Amaranth

gefüllte Paprika mit Amaranth

185 g Amaranth

1 Teelöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

500 ml Wasser

4 Große(s) Paprikaschoten (halbiert, entkernt)

120 ml Don Enrico Tomato Salsa

2 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1.5 Teelöffel Chili, gemahlen

1.5 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Dose Don Enrico Kidney Beans natural

165 g Mais

Toppings nach Belieben

1 Avocado, reif (in Scheiben geschnitten)

Limettensaft, frisch

Don Enrico Chipotle Chili Sauce hot & smoky

Zwiebeln, rot (gewürfelt)

Koriander, frisch

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

gefüllte Paprika mit Amaranth

1. Amaranth nach Packungsanleitung mit der Brühe zubereiten.

Den Ofen auf 190°C vorheizen und eine große Auflaufform leicht einfetten. Die halbierten Paprikaschoten mit einem neutralen Öl bestreichen.

Amaranth in eine große Schüssel geben und die restlichen Zutaten für die Füllung hinzufügen. Alles gründlich vermischen, dann nochmal mit den Gewürzen abschmecken.

Paprikaschoten großzügig mit der Amaranth-Mischung füllen und diese dann mit Folie bedecken. 30 min. zugedeckt backen. Dann die Folie entfernen, die Hitze auf 200°C erhöhen und weitere 15-20 min. backen, bis die Paprikaschoten weich sind.

Nach Belieben mit Toppings servieren.