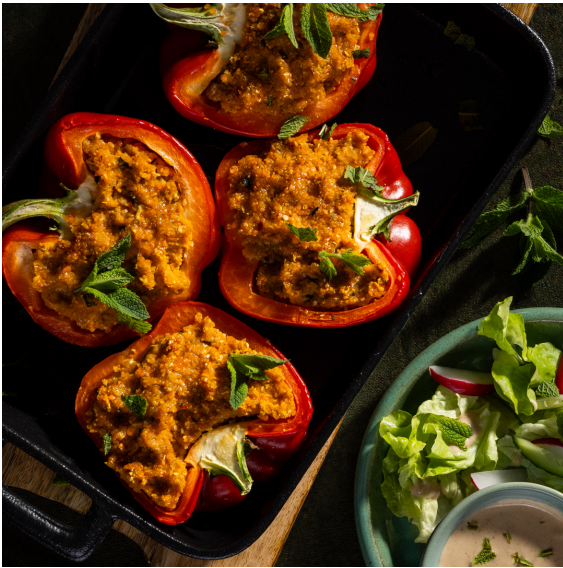




Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Paprika gefüllt mit Falafel

Paprika gefüllt mit Falafel

2 mittelgroße Paprikaschoten

1 Packung Rinatura Falafel Indian Style Rote Linsen Bio

Frische Kräuter (Petersilie, Koriander oder Minze)

Salz, Pfeffer

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Glas Al Amier Tahina Dressing Chili-Lemon

Paprika gefüllt mit Falafel

1.

Die Falafelmischung laut Packungsanleitung mit Wasser anrühren.

Die Paprikaschoten waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Etwas salzen und auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen. Die Falafelmasse gleichmäßig in die Paprikahälften füllen. Optional: Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30–35 min. backen, bis die Füllung durchgegart und leicht

gebräunt ist. Mit Tahina Dressing servieren und Kräutern garnieren. Dazu passt ein frischer Salat oder Couscous.