

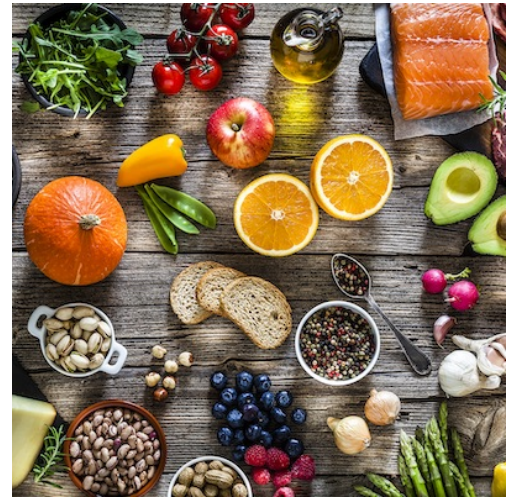


Vegan gefüllte Paprikaschoten aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Paprika, grün	2 St.
Basilikum, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Vemondo veganes Hack	400 g
Tomatenmark	2 TL
Sojasauce	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Olivenöl	2 EL
Veganer Kokosguhr	300 g
Zitronensaft	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Messbecher, Sieb, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, jeweils den Deckel abschneiden. Schoten entkernen, Deckel in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein schneiden.
2. In einer Schüssel veganes Hack, fein geschnittene Kräuterblätter, Zwiebelwürfel, Tomatenmark, Sojasauce und Pfeffer verkneten und mit Salz abschmecken. Hackmasse in die Schoten füllen und mit 1 EL Öl bestreichen.
3. Frittierkorb mit Paprikaschoten bestücken (Füllhöhe beachten) und bei 160 °C ca. 20 Min. garen.
4. Paprikawürfel und 1 EL Olivenöl mischen. Joghurt mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Paprikaschoten mit Joghurt anrichten. Paprikawürfel auf den Joghurt verteilen, mit übrigen Kräuterblättern bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	438 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	27 g