



Gefüllte grüne Paprika mit Quinoa

Zutaten

250 g Quinoa
500 ml Gemüsebrühe (z.B. Alvito Meine Suppe)
4 grüne Paprikaschoten
2 Stiele Koriander
2 TL Olivenöl
1 Zwiebel
150 ml Weißwein
80 g vegane Butter
Kurkuma
Currypulver

Zubereitung

Den Quinoa unter warmem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist.

Die Brühe zum Kochen bringen. Quinoa einrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten garköcheln.

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Koriander waschen und fein hacken. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln. Zwiebel schälen, fein hacken.

Den Quinoa vom Herd nehmen, eventuell überschüssiges Wasser abgießen und auskühlen lassen.

Das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, mit Quinoa und Koriander mischen, in die Paprikaschoten füllen und Deckel aufsetzen. Paprikaschoten in die Auflaufform setzen, Wein zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 20–25 Minuten garen.

Die vegane Butter in einem Topf zerlassen und mit Kurkuma und Currypulver mischen.

Paprikaschoten auf anrichten und mit der Butter beträufeln.

Guten Appetit