



Gefüllte Paprika aus Linsen-Bolognese

Zutaten

- 200 g braune Linsen
- 3 Karotten
- 4 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1-3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2-3 Teelöfel italienische Gewürze
- Couscous
- 3 EL Tomatenmark
- 60 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen gehackte Tomaten

Anleitungen

1. Linsen gut spülen und in einem kleinen Topf großzügig mit Gemüsebrühe bedecken, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Eventuell zwischendurch etwas Brühe nachschütten.
2. Karotten schälen, Paprika entkernen. Karotten und Zwiebel fein würfeln. Knoblauch hacken.

3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Karotten, Zwiebel, Knoblauch bei mittlerer Hitze 6-7 Minuten garen lassen.
4. Tomatenmark unterrühren und weitere 2-3 Minuten unter rühren garen.
5. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce um die Hälfte reduziert ist.
6. Gehackte Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Linsen hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
7. Linsen-Bolognese mit Salz, Pfeffer und den italienischen Gewürzen abschmecken.
8. Ungefähr die Hälfte der Bolognese zur Seite stellen.
9. Eine weitere Möhre raspeln und unter die Maße geben.
10. Einen guten Esslöffel Couscous unter die Linsen-Tomaten-Maße geben (zur Bindung).
11. Backofen vorheizen (175 Grad)
12. Die Maße in die ausgehöhlten Paprika füllen und in eine Auflaufform stellen (den Boden mit Wasser bedecken, verhindert das anbrennen).
13. Für ca. 45 Minuten im Backofen backen.

Mit gebackenen Kartoffeln und Salat servieren