

Gefüllte Paprika

Zutaten für 2-3 Personen

80g	Einkorn Speisegetreide
240ml	Wasser
1	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
100g	Zucchini
100g	Champignons
1	Tomate (ca. 100g)
80g	Käse, geraspelt
1 TL	Senf
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
2	Paprika
	Salz, Pfeffer, gekörnte Brühe



Zubereitung

- Das Einkorn in einem Topf mit **240 ml** Wasser aufkochen, dann bei niedriger Hitze **35-40 Minuten** köcheln lassen, bis die Körner weich, aber noch bissfest sind.
Wichtig: das Wasser nicht salzen, das Getreide wird sonst nicht weich.
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Zucchini und Champignons in kleine Würfel schneiden, Tomate klein hacken.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zuerst Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Anschließend Zucchini und Champignons hinzufügen und **5-7 Minuten** sanft braten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Das gekochte Einkorn unter das Gemüse heben. Tomate dazugeben und alles gut vermengen. Mit Senf, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und etwas gekörnter Brühe abschmecken. Zum Schluss den geriebenen Käse unterheben, sodass die Masse schön cremig wird.

- Paprika waschen, die Oberseite abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.
- Die Einkorn-Gemüse-Mischung in die Paprika füllen. Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform setzen.
- Restliche Einkorn-Gemüse-Masse mit etwas Gemüsebrühe und Tomatenmark (alternativ passierte Tomaten) vermengen und auf den Boden der Auflaufform geben.
- Die abgeschnittenen Paprika-Deckel wieder aufsetzen und die Auflaufform bei **200 °C Ober-/Unterhitze 20 Minuten** backen, bis die Paprika leicht gebräunt und zart sind.
- Mit frischen Kräutern garnieren und heiß