

## GEFÜLLTE PAPRIKA AUF TOMATENSAUCE (vegan)

MITTAGESSEN / ABENDESSEN



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 rote Paprika  
120g Hirse oder Quinoa  
2 kleine rote Zwiebel  
1 EL Öl  
1 EL geschrotete Leinsamen  
4 EL gehackte Cashewkerne  
1 TL Kurkuma  
1 TL Koriander  
1 TL Kardamom  
1 Pkg. Feta  
Salz und Pfeffer



### ZUBEREITUNG: 50 Minuten

Hirse bzw. Quinoa gründlich waschen und nach Anleitung kochen.

Die Zwiebel klein schneiden und im Öl glasig braten. Dann von der Herdplatte nehmen.

Die Paprika halbieren und die Kerne entfernen.

Den Feta in kleine Stücke teilen.

Die fertige Hirse bzw. Quinoa mit Zwiebel, Leinsamen, Cashewkernen, Gewürzen, Feta und etwas Salz und Pfeffer gut mischen.

Die Paprika mit der Mischung füllen und bei 180°C ca. 35 Minuten backen.  
Mit frischen Kräutern und Sesam bestreuen.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>  
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>