

# REZEPT VEGAN GEFÜLLTE PAPRIKA

## ZUTATEN

1 Teelöffel Kokosöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1/2 Zucchini  
4 mittelgroße bis große Paprika  
1 Dose gestückelte Tomaten  
2 Esslöffel Tomatenmark  
250 ml passierte Tomaten + evtl. etwas Wasser  
200 g Grünkern  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Erwärme einen Teelöffel Kokosöl in einer großen Pfanne. Schneide die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein und gib sie zusammen mit einem Teelöffel Paprikapulver in die Pfanne. Schneide die Zucchini in kleine Stücke und brate sie mit den Zwiebeln und dem Knoblauch ca. 5 min an. In der Zwischenzeit schneidest du die Paprika oben ein und entfernst das Gehäuse. Platziere die Paprika in einen großen Topf. Gib eine Dose gestückelte Tomaten und 2 Esslöffel Tomatenmark in die Pfanne. Wiege den Grünkern ab und rühr ihn in die Pfanne. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Paprika füllen. 250 ml passierte Tomaten mit Gemüsebrühe in den Topf mit dazu geben. Alles auf mittlerer Hitze für 40 bis 50 Minuten (je nach Größe der Paprika) kochen.

**PORTIONEN:** 2-3 große Portionen

**COPYRIGHT BY STARDUSTANDPANTRIES.DE** 