



Foto: Elena\_Danileiko von Getty Images via canva.com

# Gefüllte Paprika mit Kürbis

ZUTATEN | 4 PORTIONEN

- 250 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 200 g Kidneybohnen, verzehrfertig (z.B. Konserve)
- 150 g Reis, verzehrfertig (am besten vom Vortag)
- ca. 100 g veganer Streukäse (Fertigprodukt)
- ca. 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Wasser
- 4 größere Paprika (bunt gemischt oder nach Wahl)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleinere Zwiebel
- 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 EL gehackte Petersilie, frisch oder getrocknet
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG | ETWA 55 MINUTEN

- 1. Paprikas** jeweils längs halbieren oder den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden. Säubern und entkernen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und jeweils fein würfeln.
- 2. Kürbis** waschen, ggf. schälen, entkernen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen.
- 3. Öl** in einer Pfanne erhitzen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin für etwa 3 Minuten andünsten. **Kürbis** und **Petersilie** hinzufügen und für weitere 3 Minuten mitdünsten. **Kidneybohnen** und **Reis** ebenfalls dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit **Gemüsebrühe** aufgießen. Bei mittlerer Hitze für etwa 8 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Tipp:** Ist noch zu viel **Flüssigkeit** übrig, diese über ein Sieb abgießen. Wird mehr davon benötigt, etwas **Wasser** dazugeben.
- 4. Paprikas** innen mit **Salz** sowie **Pfeffer** würzen und mit dem **Kürbis-Bohnen-Mix** füllen. Danach in eine Auflaufform setzen und mit **Käse** bestreuen. Etwa 100 ml **Wasser** in die Auflaufform gießen. Auf mittlerer Schiene für etwa 20 bis 25 Minuten im Ofen schmoren. Sofort servieren.