

Gebackene Paprikaschoten mit Haferflocken-Füllung und Kräuter-Tomatensoße
vegetarisch, glutenfrei

Die gefüllten Paprikaschoten sind eine leckere Hauptmahlzeit. Die Haferflocken halten lange satt und die frischen Gewürze und Kräuter runden alles gut ab. Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte kann auch einen Teil Haferflockenfüllung durch etwas Hackfleisch ersetzen.

25 Min. Zubereitung + 25 Min. Backzeit

Zutaten für 2 Portionen:

Gefüllte Paprika:

2 Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
150 g Haferflocken
frische Petersilie
1 Ei
80 g geriebener Mozzarella

Tomatensoße:

400 ml passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 TL Zitronensaft
frischer Oregano
frisches Basilikum
Pfeffer
1 TL Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen
Paprika waschen, oberes Ende entfernen und entkernen.
Beide Paprikaschoten in eine Auflaufform stellen.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl in einer Pfanne erhitzen und beide Zutaten darin glasig dünsten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und Haferflocken hinzufügen.
Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und unter die Massen rühren.
Temperatur herunterstellen und für 10-15 Min. köcheln lassen.
Für die Soße die passierten Tomaten in einem separaten Topf erhitzen.
Oregano und Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Kräuter, Pfeffer, Salz Tomatenmark, Ahornsirup und Zitronensaft unterrühren, kurz aufkochen lassen und zur Seite stellen.
Das Ei unter die Haferflockenmischung geben und alles gut durchrühren.
Die Paprikaschoten mit der Masse befüllen, mit geriebenem Mozzarella bestreuen und mit der Soße übergießen.
Auf mittlerer Schien für 20-25 Min. garen lassen.

Vor dem servieren etwas abkühlen lassen.

Tipp:

Besonders gut sind grüne oder gelbe Paprika. Diese haben im Vergleich einen geringeren Fett- und Kohlenhydrat-Anteil und somit etwas weniger Kalorien als die Rote Paprika. Paprikafüllung kann mit verschiedenen Gemüsesorten ergänzt werden. Wer mag, kann auch Nüsse hinzufügen, das macht es alles etwas knackiger.

Portionsgröße:

1 gefüllte Paprika mit Tomatensoße (etwa 640 g)

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (640 g)
Brennwert	110 kcal	715 kcal
Fett	3,4 g	21,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	6,7 g
Kohlenhydrate	14,1 g	89,9 g
davon Zucker	6,8 g	43,5 g
Ballaststoffe	2,5 g	16,1 g
Eiweiß	5,2 g	33,2 g
Salz	0,6 g	4,0 g
Beta-Glucan	0,5 g	3,38 g