

Gratinierte Spitzpaprika mit Hackfüllung

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3395 kJ/811 kcal • Tag 2 kochen

18



rote Spitzpaprika



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Käse-Mix



Tomatenmark



Hühnerbrühe



Kochsahne



Babyspinat



braune Linsen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Spitzpaprika ES	2	3	4
gemischtes Hackfleisch Gewürzmischung „Hello Paprika“	200 g 4 g	300 g 6 g	400 g 8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
braune Linsen	1	1	2
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	3395 kJ/811 kcal
Fett	7,46 g	52,92 g
– davon ges. Fettsäuren	3,31 g	23,48 g
Kohlenhydrate	5,30 g	37,55 g
– davon Zucker	2,63 g	18,62 g
Eiweiß	5,69 g	40,33 g
Salz	0,616 g	4,369 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauchzehe** abziehen und beides fein hacken.

Paprikas halbieren und Kerngehäuse herauslösen, sodass genug Platz für die Füllung ist. **Paprikas** nebeneinander und mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform legen.



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Knoblauch**, die **Zwiebel** und das **Hackfleisch** 2 – 3 Min. anbraten. Dabei das **Hackfleisch** gut zerteilen.

Die Hälfte der **Gewürzmischung** „Hello **Paprika**“ hinzufügen und gut vermengen. Alles 2 Min. weiterbraten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Paprika backen

Paprikas mit dem **Hackfleisch** füllen, mit **Käse** bestreuen und für 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis die **Paprika** weich und der **Käse** geschmolzen und goldbraun ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Soße kochen

In einem kleinen Topf 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Tomatenmark**, **Hühnerbrühpulver**, restliche **Gewürzmischung** und **Kochsahne** miteinander vermengen und 2 – 4 Min. kochen, bis die **Soße** eingedickt ist. Dabei gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Linsen

Linsen durch ein Sieb abgießen.

In der Pfanne aus Schritt 2 wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Linsen** und **Babyspinat** ca. 3 Min. erhitzen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Nach Bedarf **Soße** und **Linsen** nochmals erwärmen. Gefüllte **Paprika**, **Linsengemüse** und **Soße** auf dem Teller anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

