

## GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA

### **Bio-Zutaten:**

2 Paprika, je nach Lieblingsfarbe

½ Tasse Quinoa

1 große Karotte

4 EL Ajvar

Salz

### **Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):**

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Einen Kreis in die Oberseite der Paprika schneiden und den Deckel samt Gehäuse herausziehen, die Kerne entfernen.
2. Die Quinoa in einen Topf geben, mit 1 Tasse Wasser (doppelte Menge des Getreides) übergießen und bei mittlerer Hitze 8 Minuten köcheln lassen. Die Paprika in einem großen Topf mit Wasser übergießen, Salz hinzufügen und ca. 10 Minuten kochen.
3. Die Karotte zur fast fertigen Quinoa raspeln, einen Schuss Wasser aufgießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss 3 EL Ajvar unterrühren. Die Paprika aus dem Wasser nehmen, mit der Quinoa-Mischung füllen und staunen, wie gut sich die traditionelle Hackfleischfülle durch diese vegetarische ersetzen lässt.