

Ruccola Salat  
Buttermilch-  
dressing

Appetizer

pick  
me  
up

Heiße  
Zitrone

Gefüllte Paprika,  
Kartoffelpüree

Lunch

Um die Füllung zuzubereiten, die Hirse dämpfen. Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter nach Wahl in einer Pfanne anschwitzen und die fein geschnittenen Pilze hinzufügen. Einen Schuss Rotwein hinzugeben und die Hirse unterrühren. Nach Bedarf etwas Gemüsefond hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss etwas Knödelbrot für die Lockerheit unterrühren.

Die vorbereitete Füllung dann in die ausgehöhlten Paprikaschoten füllen. Für die Schmorsoße erneut Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, dann Bohnen und Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen. Etwas Gemüsefond hinzugeben und alles fein pürieren. Die Soße über die gefüllten Paprikaschoten gießen und alles für etwa 30-40 Minuten schmoren lassen.

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 465,6 kcal FETT 12,1g KOHLENHYDRATE 69,1g EIWEISS 17,6g