

Gefüllte Peperoni mit Linsencurry & Reis

4 Portionen

4 Stk. Peperoni
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Curry
150g Reis
100g rote Linsen
2-3 Karotten
3 Stk. Fleischtomaten
Salz und Pfeffer
500ml Gemüsebouillon



Anleitung:

Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Curry, Reis und rote Linsen dazugeben. Karotten und Tomaten in Stücke schneiden und hinzufügen. Mit 400ml Gemüsebouillon ablöschen, unter Rühren auf mittlerer Stufe kochen bis Linsen und Reis gar sind. Falls nötig etwas Bouillon nachgeben.

Backofen auf 180° Grad Umluft (evtl. mit Dampf) vorheizen. Restliche Bouillon in Gratinform füllen. Bei den Peperoni Deckel abschneiden, Peperoni entkernen und in Gratinform stellen. Curry in Peperoni füllen, Deckel darauflegen. Peperoni bei ca. 20-30 Minuten in der unteren Ofenhälfte backen.