

Gefüllte Paprika mit Linsen und Tomaten

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.255 kJ / 300 kcal

Fett: **8 g** Eiweiß: **14,8 g**
Kohlenhydrate: **38,2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2	gelbe Paprika
1 EL	Olivenöl
100 g	gekochte rote Linsen
2	Tomaten
2 EL	gehackter frischer Koriander
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
1 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 gelbe Paprika - **1 EL** Olivenöl

Die Paprika der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Mit Olivenöl einpinseln und auf ein Backblech legen.

Schritt 2

100 g gekochte rote Linsen - **2** Tomaten - **2 EL**

gehackter frischer Koriander - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 TL** gemahlener Ingwer - **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel

Die gekochten Linsen mit den gehackten Tomaten und Koriander mischen und mit Kikkoman Sojasauce, Ingwer und Kreuzkümmel würzen. Paprikaschoten mit der Mischung füllen und bei 190 °C 20 Minuten backen.