



## Gefüllte Paprika (rote Linsen und Reis)

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Paprika** ist reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und antioxidative Vorteile bietet. Die Paprika liefern außerdem Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen.
- **Reis** ist eine gute Energiequelle, da er komplexe Kohlenhydrate liefert, die langsam verdaut werden und für eine anhaltende Energie sorgen.
- **Rote Linsen** sind eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und die Darmgesundheit fördern.
- **Feta** bietet eine gute Menge an Kalzium und Eiweiß, die zur Knochengesundheit beitragen und den Muskelaufbau unterstützen.
- **Kräuter** wie Petersilie und die Kräuter der Toskana sind reich an Antioxidantien und Vitaminen, die das Immunsystem unterstützen und entzündungshemmend wirken.

Dieses Gericht kombiniert verschiedene gesunde Zutaten, die das Immunsystem stärken, die Verdauung fördern und eine langanhaltende Energie liefern.



## Gefüllte Paprika (rote Linsen und Reis)

### Zutaten (8 Portionen)

- 8 rote Paprika
- 400 g Reis
- 200 g rote Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 4 Eier
- 150 g Feta
- 1 Zitrone (Bio)
- 2 EL Kräuter der Toskana (Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei)
- 4 Stängel Petersilie
- Salz/Pfeffer

### Zubereitung

#### Schritt 1

- Reis in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen.
- Rote Linsen in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 – 15 Minuten kochen.
- Knoblauch und Zwiebel würfeln und in Olivenöl glasig braten.
- Kräuter hacken und mit Eiern, Feta, Zitronensaft, Reis und Linsen vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 2

- Backofen vorheizen (180 °C Umluft).
- Paprika aushöhlen und mit Reis/Linsenmasse befüllen.
- Paprika in einer Auflaufform oder einem Backblech ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 424 kcal, 60 g Kohlenhydrate, 18 g Protein, 10 g Fett