

Rezept

Hafer-Paprika-Eintopf

Ein Rezept von Hafer-Paprika-Eintopf, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 Knoblauchzehe (nach Belieben) | 1 kleine Zwiebel (ca. 40 g) |
| 1 große rote Paprika (ca. 170 g geputzt) | 70 g Haferkörner |
| ½ TL Harissa (scharfe Würzpaste) | 1 TL Tomatenmark |
| 250 ml Gemüsebrühe | ½ TL getrocknete Minze |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 6 g F, 10 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken. Die Paprika waschen, längs halbieren. Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften jeweils dritteln. Die Paprikastücke quer in Streifen schneiden.
2. Hafer in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anrösten. Harissa, Tomatenmark, Zwiebel und Knoblauch weitere 2 Min. mitbraten. Dann die Paprikawürfel und die Brühe hinzufügen und den Topfinhalt aufkochen lassen.
3. Den Eintopf zugedeckt bei mittlerer Hitze 25-30 Min. köcheln lassen. Am Ende der Garzeit den Eintopf mit Minze und Salz abschmecken und in einen tiefen Teller geben.