

## Rezept

# Mit Linsen gefüllte Paprikaschoten

Ein Rezept von Mit Linsen gefüllte Paprikaschoten, am 18.12.2025

## Zutaten

- |               |  |             |                            |
|---------------|--|-------------|----------------------------|
| <b>1 Dose</b> | Linsen mit Suppengrün (530 g Abtropfgewicht) | <b>3</b>    | Knoblauchzehen             |
| <b>30 g</b>   | getrocknete in Öl eingelegte Tomaten         | <b>4</b>    | große grüne Paprikaschoten |
| <b>1 l</b>    | passierte Tomaten (Fertigprodukt)            | 1-2         | getrocknete Chilischoten   |
|               | Salz   | <b>2 EL</b> | gehackte glatte Petersilie |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 219 kcal

## Zubereitung

- 1.** Die Linsen aus der Dose in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Tomaten unter die Linsen rühren.

---

- 2.** Paprikaschoten waschen, einen Deckel abschneiden, Samen und die weißen Rippen entfernen. Die Paprikaschoten mit den Linsen füllen. Aufrecht in einen Topf stellen, in dem sie gerade nebeneinander Platz haben und nicht umfallen können.

---

- 3.** Die passierten Tomaten angießen, dabei darauf achten, dass die Paprikaschoten gerade nicht vollständig bedeckt sind (sonst läuft die Sauce ins Innere der Schoten).

---

- 4.** Die Chilischoten im Ganzen dazugeben, die Sauce leicht salzen und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das Gericht zugedeckt 30 Min. blubbern lassen.

---

- 5.** Die gefüllten Paprikaschoten mit Tomatensauce auf zwei Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.