

Rezept

Paprika mit zuckerfreier Falafelfüllung

Ein Rezept von Paprika mit zuckerfreier Falafelfüllung, am 14.04.2026

Zutaten

Für die Paprika

150 g TK-Blattspinat	2 rote Paprika
1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht, ohne Zucker)	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver Pfeffer	½ frisch geriebene Muskatnuss Salz

Für die Sauce

2 EL Pinienkerne	½ Bund Basilikum
100 g Cashew-Mus Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 30 g F, 21 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Für die Paprika den gefrorenen Spinat in ein Sieb geben und in 1-2 Std. auftauen lassen, dann gut ausdrücken. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Paprika waschen, der Länge nach halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen.
2. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und ab-tropfen lassen. Mit Blattspinat, Kreuzkümmel, Muskat und Paprikapulver in einen Standmixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Falafelmasse in die Paprikahälften verteilen und diese auf das Backblech setzen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Paprika 20 Min. backen.
4. Inzwischen für die Sauce die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige Basilikumblättchen für die Garnitur zur Seite legen, den Rest mit 100 ml Wasser, Cashew-Mus und Pinienkernen in den Standmixer geben. Alles zu einer Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die gebackenen, gefüllten Paprika auf Teller verteilen, die Sauce darübergießen. Mit den zur Seite gelegten Basilikumblättchen garnieren.