



GEFÜLLTE LINSEN-PAPRIKA

LINSEN | HAUPTSPESIE | 60+ MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- 400 g Müller's Mühle Rote Linsen
- 1,2 Liter Brühe
- 3 Möhren
- 1 kleine Sellerieknolle (ca. 250 g)
- 4 EL Olivenöl
- 4 rote Paprikaschoten
- Salz
- 1 EL gemischte, geschnittene Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Majoran)
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Packung Schafskäse (= 200 g)
- 600 g Kabeljaufilet
- 1-2 EL Zitronensaft

Produkttempfehlungen



ROTE LINSEN

Zubereitungen

Linsen nach Packungsanweisung, aber in Brühe zubereiten. Möhren und Sellerie schälen, waschen, in Würfel schneiden und in 2 EL erhitztem Öl ca. 5 Minuten dünsten.

Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und von innen salzen. Linsen, Möhren, Sellerie und Kräuter vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Paprikahälften füllen. Schafskäse in Würfel schneiden oder zerbröseln, die Paprikahälften damit bestreuen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 30-40 Minuten garen.

Kabeljau waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, auf Spieße reihen, säuern und salzen.

Kabeljauspieße im restlichen erhitzten Öl ca. 3-5 Minuten anbraten, mit in den Backofen legen und weitere ca. 5-10 Minuten garen. Spieße quer auf jeweils 2 Paprikahälften legen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten