

*Die Genießermanufactur*



**Gefüllte Paprika  
mit Avena-Hafer**

**Wir wünschen Ihnen guten Appetit!**

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 5 kleine Paprika (Farbe nach Geschmack)
- 125 g Creme Fraiche
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Peterle
- 1 kl. Chilischote gehackt
- 2-3 EL Kräuter nach der Saison fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Avena
- 1-2 TL Vadagam Basic
- 1 TL Ghee neural
- 100 ml Wasser
- 1 TL Feine Würzpaste
- 1 Schuss Weißwein, alternativ Sojasoße
- 50 ml Sahne

Avena ins kochende, leicht gesalzene Wasser geben, 10 Minuten köcheln, anschließend restliches Wasser abgießen. Im gleichen Topf Ghee schmelzen und bei kleiner Hitze das fein gehackte Vadagam zugeben und 2-3 Minuten ziehen lassen. Nun alle Zutaten für die Füllung zusammengeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die vorbereiteten Paprikaschoten damit füllen.

Für die Soße im Topf die fein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch im Ghee glasig andünsten, mit der Brühe ablöschen, Sahne und den Schuß Weißwein oder die Sojasauce zugeben. Sie können für die Soße auch weitere Gemüse wie Sellerie, Lauch, Karotten, Tomaten usw. zugeben.

Die Paprika nun in den Topf zur Soße setzen, Deckel drauf und ab damit in den auf 175°C vorgeheizten Backofen. Ca. 30 Minuten die kleinen und ca. 45 Minuten die größeren Paprika mit geschlossenem Deckel garen.

Dazu paßt ein herzhafter Salat der Saison, oder durchaus auch Kartoffeln, bzw. Kartoffel-Stampf.