

# GRUSELIGE PEPERONI-FAMILIE FÜR HALLOWEEN MIT VEGANEM GEHACKTES

## ZUTATEN

1 Packung garden gourmet Sensational Gehacktes  
6 Peperoni, Farbe Ihrer Wahl  
1 weiße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
400 Gramm Dosenbohnen  
400 Gramm Tomatenwürfel in Dosen  
1 roter Peperoni  
100 Gramm Reis  
Petersilie  
Pfeffer und Salz



## ZUBEREITUNG

### 1. Reis kochen

Den Reis gemäß den Anweisungen in der Packung kochen und abtropfen lassen.

### 2. Zubereitung von Gemüse

Weißer Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein hacken.

### 3. Zwiebel und Knoblauch kochen

Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Minuten kochen lassen.

### 4. Hackfleisch kochen

Fügen Sie das Hackfleisch hinzu und kochen Sie es einige Minuten im Ofen, bis es goldbraun ist.

### 5. Rote Bohnen und Tomaten kochen

Die roten Bohnen und Tomatenwürfel hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

### 6. Backofen vorheizen

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

### 7. Zubereitung von Paprika

Schneiden Sie die Kappen der Paprika ab und entkernen Sie sie.

### 8. Dekoration von Paprika

Machen Sie mit Ihren Kindern gruselige Gesichter aus Ihren Paprikaschoten. Augen, Nase, Mund, lassen Sie sich von Ihrer Fantasie leiten!

### 9. Sauce mischen

Den Reis in die Sauce geben und vorsichtig mit der Sauce mischen.

### 10. Paprika füllen

Gießen Sie den Reis mit der Tomatensauce in die Paprika. Ihr Kind kann Ihnen bei diesem Schritt mit einem Löffel helfen.

### 11. Paprika kochen

Legen Sie die gefüllten Paprikaschoten für ca. 15 Minuten in die Mitte des Ofens, bis die Paprikaschoten durchgegart sind.

### 12. Dekoration

Petersilie hinzufügen und sofort servieren.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)**