GRUSELIGE PEPERONI-FAMILIE FÜR HALLOWEEN MIT VEGANEM GEHACKTES

6 PORTIONEN | 30 MIN | MITTLERE

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
Weiße 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