

Gefüllte Paprika, Kartoffel-Brei, Zucchini-Möhren-Nudeln

Für zwei Personen

Für die Mandelmasse:

2 mittelgroße rote Paprika	3 entsteinte Datteln	1 Dose Tomatenstücke
150 g gemahlene Mandeln	250 ml Mandelrahm	2 TL Gemüsebrühe
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	5 Zweige Oregano
2 EL brauner Rohrzucker		

Für den Kartoffelbrei:

300 g mehligk. Kartoffel	1 EL Sprossen	1 EL Butter
75 ml Milch	4 g schwarze Lebensmittelfarbe	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Möhren-Nudeln:

1 mittelgroße Zucchini	1 mittelgroße Möhre	1 EL Haferflocken
1 EL Chia-Samen	1 EL Cashewkerne	

Für die Mandelmasse:

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin, Thymian und Oregano zupfen und klein hacken. Datteln klein schneiden und zusammen mit den gemahlenden Mandeln, $\frac{1}{2}$ Dose Tomatenstücke, Rosmarin, Thymian und Oregano, 1 TL Gemüsebrühe und 1 EL Rohrzucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika waschen, von Enden befreien, entkernen und mit der Mandelmasse befüllen. In einer Schüssel $\frac{1}{2}$ Dose Tomatenstücke mit Mandelrahm, 1 TL Gemüsebrühe und 2 Schuss Wasser vermengen und in eine Auflaufform geben. Die Paprika dazu geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Nach Ablauf der Zeit Sauce entnehmen, fein pürieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelbrei:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser Kartoffeln 10 Minuten garkochen und anschließend stampfen.

Butter und Milch in einem Topf erhitzen und noch warm mit den Kartoffeln vermengen. Nun die Farbe untermischen und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini-Möhren-Nudeln:

Chia-Samen, Haferflocken und Cashewkerne in einer Pfanne kurz anrösten und anschließend in eine Schüssel geben. Möhre schälen und von Enden befreien. Nun Zucchini waschen, von Enden befreien und samt der Möhre in dünne Streifen schneiden.

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Gemüse darin 1 Minute blanchieren und im Anschluss in die Schüssel mit den Haferflocken, Chia Samen und Cashewkerne geben. Kurz schwenken und beiseitestellen.

Die Zucchini-Möhren-Nudeln auf einem Teller anrichten, den Kartoffelbrei danebengeben und die Paprika darauflegen. Mit Sauce beträufeln und 1 EL Sprossen auf die Paprika geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 25. August 2021