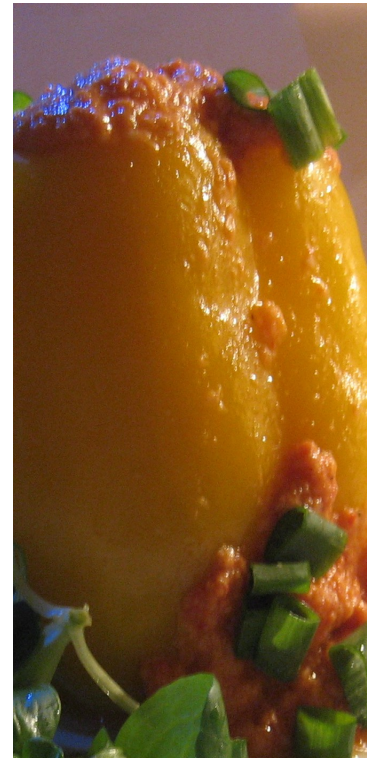


Gefüllte Paprika

Zutaten:

- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 4 getrocknete Tomaten
- 2 Datteln
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Weitere Gewürze nach Geschmack
- Feldsalat



Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten und die Datteln mit soviel Wasser für mindestens eine Stunde einweichen, dass alle Teile bedeckt sind. Die Sonnenblumenkerne schroten und mit $\frac{1}{4}$ der Gemüsezwiebel, den frischen Tomaten, der Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Gewürzen im Mixer pürieren.

Die Paprika aushöhlen und die Kerne entfernen. Die Tomatensauce einfüllen, mit den restlichen Gemüsezwiebeln bestreuen und mit Feldsalat garnieren.

Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!

www.frohnatur2012.de

Der netteste Rohkost-Verein Norddeutschlands!

FrohNatur
 **2012 e.V.**