LOW CARB
gefüllte Paprika

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauch
1 EL Olivenöl
150g Cocktailtomaten
1/2 Zitrone Saft + Schale abgerieben
200g Spinat, gefroren, aufgetaut
1 TL Suppenwürze
eine Prise Muskat, Pfeffer, Salz
2 Paprika
2 Eier

Zubereitung

MIT THERMOMIX
- Zwiebel halbiert und Knoblauch im Mixtopf 3Sek/St 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, Öl hinzu und 3Min/120°/St 1 dünsten
- Tomaten halbieren und hinzufügen, Zitronensaft und Schale abgerieben hinzu und weitere 3Min/120°/LD/St 1 dünsten
- Spinat ausgedrückt und Gewürze hinzu und nochmal 3Min/120°/LD/St 1 dünsten
- Deckel von den Paprika abscheiden und Kerne entfernen - mit der Tomaten-Spinatfülle füllen, jeweils ein Ei daraufgeben und in den Varoma geben
- Mixtopf spülen, 500g Wasser hinzu und für 25Min/Varoma/St 1 garen

OHNE THERMOMIX
- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in einer Pfanne dünsten
- Tomaten halbieren und hinzu, wieder für einige Minuten dünsten
- Spinat ausgedrückt und Gewürze hinzu und nochmal ein paar Minuten dünsten
- Deckel von den Paprika abscheiden und Kerne entfernen - mit der Tomaten-Spinatfülle füllen, jeweils ein Ei daraufgeben und in den Dampfgarer oder Dampfgarereinsatz am Topf hineinsetzen
- für 25Min garen

Thermomix® Rezept von carina kocht. kreiert
selbstständige Thermomix® Beraterin