BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGETARISCH · HAUPTGERICHT

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTE MIT BREW CHUNKS.

BB-003

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

	ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
	BASIS		
☐	Brew Chunks	700 g	7 kg
	GEMÜSE		
☐	Paprikaschoten	1,6 kg	16 kg
☐	Aubergine	500 g	5 kg
☐	Zwiebeln	480 g	4,8 kg
☐	Knoblauch	48 g	475 g
☐	Tomaten	200 g	2 kg
☐	Rucola	95 g	950 g

	ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
	FOND UND SAUCE		
☐	Olivenöl	98 g	975 g
☐	Tomatenmark	200 g	2 kg
☐	Gemüsebrühe	970 ml	9,7 l
☐	Zitronensaft	23 ml	225 ml
	MILCH UND EI		
☐	Joghurt	73 g	725 g
	WÜRZE		
☐	Kreuzkümmel	3 g	30 g
☐	Salz	15 g	150 g
☐	Pfeffer	3 g	25 g
☐	Tahini	25 g	250 g
☐	Salz	15 g	150 g

1 Die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Die Tomaten und Auberginen waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

3 Den Knoblauch und die Brew Chunks hinzufügen und kurz mitbraten. Die Tomatenstücke, Aubergine und das Tomatenmark in die Pfanne geben und gut vermengen.

4 Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Sauce zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und für etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.

5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Füllung befüllen.

6 Die gefüllten Paprikaschoten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (etwa 25-30 Minuten backen, bis die Paprikaschoten weich sind. Für die Sauce Joghurt, Zitronensaft, Tahini und Salz verrühren und zusammen mit dem Rucola die Paprikaschote garnieren.

Brew Chunks grob hacken, dann bleibt Biss in der Füllung. Füllung abschmecken, bevor sie in die Schoten kommt, danach geht nichts mehr.

Steve