BREW HACK · GEHACKT · ANRÖSTEN · VEGETARISCH · HAUPTGERICHT

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTE MIT BREW HACK.

BB-028

REZEPT VON
BREW BITES
GROSSKÜCHE, BEDINGT

25 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Hack	700 g	7 kg
☐ Bulgur	430 g	4,3 kg
GEMÜSE		
☐ Paprikaschoten	1,9 kg	19 kg
☐ Aubergine	300 g	3 kg
☐ Zwiebeln	350 g	3,5 kg
☐ Knoblauch	25 g	250 g
☐ Tomaten	700 g	7 kg
☐ Rucola	235 g	2,4 kg

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
FOND UND SAUCE		
☐ Olivenöl	120 ml	1,2 l
☐ Tomatenmark	200 g	2 kg
☐ Gemüsebrühe	600 ml	6 l
☐ Zitronensaft	115 ml	1,2 l
MILCH UND EI		
☐ Joghurt	155 g	1,6 kg
WÜRZE		
☐ Kreuzkümmel	12 g	120 g
☐ Salz	18 g	180 g
☐ Pfeffer	3 g	25 g
☐ Tahini	65 g	650 g
☐ Salz	12 g	120 g

1 Paprikaschoten vorbereiten und in GN-Bleche setzen.

2 Bulgur vorgaren.

3 Zwiebeln, Knoblauch, Aubergine und Brew Hack anrösten, Tomaten, Tomatenmark und reduzierte Brühe zugeben und zu einer saftigen, aber nicht flüssigen Füllung einkochen.

4 Paprika füllen, abgedeckt garen und zum Schluss offen Farbe nehmen lassen.

5 Joghurt-Tahini-Sauce separat herstellen und kalt oder lauwarm ausgeben.

Brew Hack mit Reis und Gemüse mischen, Füllung abschmecken, dann füllen. Im Combi bei 180 °C garen die Schoten gleichmäßig.

Steve

HAT'S GESCHMECKT? FOTO VOM TELLER AN STEVE.
BREW-BITES.DE/HATS-GESCHMECKT