KIKKOMAN

Gefüllte Peperoni mit Linsen und Tomaten

Gesamtzeit **30 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'255 kJ / 300 kcal

Fett: **8 g** Eiweiss: **14.8 g**
Kohlenhydrate: **38.2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2	gelbe Peperoni
1 EL	Olivenöl
100 g	rote Linsen, gekocht
2	Tomaten
2 EL	frischer Koriander, gehackt
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Ingwer, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 gelbe Peperoni - **1 EL** Olivenöl
Die Peperoni der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Mit Olivenöl einpinseln und auf ein Backblech legen.

Schritt 2

100 g rote Linsen, gekocht - **2** Tomaten - **2 EL** frischer Koriander, gehackt - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Ingwer, gemahlen - **1 TL** Kreuzkümmel, gemahlen
Die gekochten Linsen mit den gehackten Tomaten und Koriander mischen und mit Kikkoman Sojasauce, Ingwer und Kreuzkümmel würzen. Peperoni mit der Mischung füllen und bei 190 °C 20 Minuten backen.