

VESTESSEN



PAPRIKA-SAHNE-MEDAILLONS

ZUTATEN:

1000ml Wasser, 100g Soja-Medaillons, 1 Pk Alpro Cooking light, 1 kleine Zwiebel, 2 Paprika rot/gelb, 2 EL Gemüsebrühe*, je 1 EL Tomatenmark & Rapsöl, je 2 TL Gemüsebrühe* & Paprikapulver edelsüß, 1 TL Zucker



1) Soja-Medaillons und 2 EL Gemüsebrühe in eine große Schüssel geben



2) Mit kochendem Wasser übergießen, umrühren und 10 Minuten quellen lassen



3) Medaillons kräftig ausdrücken und nebeneinander in eine Auflaufform legen



4) Zwiebel häuten, fein würfeln und in erhitztem Rapsöl glasig anschwitzen



5) Paprika entkernen, in dünne Streifen schneiden, diese stückeln und auf die Zwiebeln in die Auflaufform geben



6) Alpro Rice Cuisine mit Tomatenmark, Paprikapulver, Zucker und 2 TL Gemüsebrühe verrühren und in die Form gießen



7) Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Ober-/Unterhitze) 20 Minuten backen

TIPPS:

Die Auflaufform sollte so groß sein, dass die Medaillons den Boden der Form möglichst vollständig bedecken. Ich verwende eine 22x22cm große Emaille-Form von Riess.

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com