



# VESTESSEN



## GEFÜLLTE PAPRIKA

### ZUTATEN:

2 große Paprikaschoten\*\*, 1 Dose Tomatenstücke, 1 kleine Zwiebel, 100g Reis, 200g Tofu natur, 20g Tomatenketchup, 10g Gemüsebrühe\*, 10g Weizenmehl, 400ml Wasser, 4 EL Rapsöl, 1 EL Petersilie, 1 TL Salz, je 1/2 TL Pfeffer schwarz & Paprika rosenscharf



1) Reis in 200ml Wasser aufkochen, Herd ausschalten und den Reis quellen lassen



2) Tofu mit einer Gabel zerdrücken und im erhitzten Rapsöl goldgelb anbraten



3) Zwiebel fein würfeln, zum Tofu geben und glasig anschwitzen



4) Tomatenstücke, Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen



5) Vorgekochten Reis zugeben und alles gründlich verrühren, Paprika entkernen und mit der Tofu-Reis-Mischung befüllen



6) 200ml Wasser, Ketchup, Gemüsebrühe und Weizenmehl verrühren und (zur restlichen Füllung) in die Form gießen



7) Backofen auf 180°C vorheizen und die Schoten 30 Minuten bei Umluft garen

\* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf [palmoelfrei.jimdo.com](http://palmoelfrei.jimdo.com)

\*\* Die Füllung reicht für 2 lose Paprikaschoten, die meistens etwas größer sind oder 3 kleine Paprikaschoten, wie man sie oft in 500g-Gebinden abgepackt kaufen kann.