

Paprika mit Reis-Tofu-Füllung

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 Paprikaschoten
- 1 1/2 T gekochter Reis
- 1/2 Zwiebel
- 1/4 Pk (100g) Tofu
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Mehl
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 T dunkle Sauce (saucebaukasten) (oder Tomatensauce (tomatensaucescharf))
- 1/2 T Gemüsebrühe
- Salz
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Öl

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu zerkrümeln, kross rösten.
- Zwiebel schälen, würfeln, mit dem Tofu glasig dünsten (erst zugeben, wenn der Tofu bereits angebräunt ist).
- Sonnenblumenkerne kurz mitrösten.
- Mit dem Reis, den Hefeflocken und Mehl mischen, mit Salz und den Gewürzen abschmecken.
- Paprikaschoten halbieren, Kerne und Stile entfernen.
- Tomatenmark mit Öl, Sauce und Gemüsebrühe verrühren und in eine Auflaufform geben.
- Reistofumischung in die Paprikahälften füllen, in die Form setzen.
- Bei 220°C 20 Minuten im Backofen backen.





Variante: Anderes Gemüse, z.B. Tomaten, füllen.

Variante: Mit Pizzahefesauce (pizzahefesauce) überbacken.