

Fleischlos.de - Genießen

Gefüllte Paprika

Gefüllte Paprika auf Basis von granuliertem Hack zum Beispiel von Just-Natural.de. Eine sehr gemüsige Variante

Die Zutaten:

- 4 Paprika (gelb oder rot)
- 1/2 grüner Spitzpaprika
- 1 Tasse Rundkornreis
- 100 gr. Shitake
- 150 gr. Just Natural Hack oder 80 gr. Sojagranulat
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 kleine Aubergine
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL No Egg oder 1 Ei
- 1 Dose Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- Pfeffer
- Salz
- Koriander
- Safran

Die Zubereitung:

Das Just Natural Hack oder das 10 Minuten in Brühe oder veganes Soßenpulver eingeweichte Sojagranulat in Öl anbraten und die kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch zugeben. Gut anbraten und das Tomatenmark zugeben. Eventuell mit etwas Wasser anschütten damit es nicht anlegt. So 10 Minuten anbraten. Die kleingeschnittene Aubergine und die kleingeschnittenen Shiitake (ohne Stiel) sowie die kleingeschnittene Petersilie zugeben.



In einer separaten Pfanne den kleingeschnittenen grünen Paprika scharf anbraten (darf ruhig schwarze Stellen bekommen) und zur Masse zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zur Seite stellen.

Den gewaschenen Reis mit Wasser und üppig Salz kochen und nach 5 Minuten 2 Msp. Safran zugeben. Nach weiteren 10 Minuten in ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Der Reis darf ruhig noch sehr kernig sein.

Die Paprika waschen und den oberen Deckel knapp abschneiden. Am besten einen schrägen Schnitt nach innen setzen da der Deckel so am besten hält.

Das No Egg mit 4 EL Wasser anrühren und mit der Füllung vermengen. Alternativ ein Ei unter die Füllung mengen. In die Paprika füllen.

Die Dose Tomaten mit den Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer pürieren. Ich entferne immer zuerst den Strunk der Dosentomaten sofern es Flaschentomaten sind.

Die Tomatensoße mit 1/2 der Menge an Wasser auffüllen und in einen Topf geben. Den rest der Masse in die Tomatenbrühe geben. Die Paprika dazu und bei kleiner Hitze gut 2 Stunden köcheln lassen.

Saure Sahne dazu oder den Bio "Soja-Joghurt" von Allpro. Noch eine Scheibe Bauernbrot und.....

Einen guten Appetit wünscht Ihnen Fleischlos.de

