



Gefüllte Paprika mit Kartoffelbrei (vegan)

[Mengenangaben für ca. 4 Personen]

Gefüllte Paprika

Milchreis mit 1 TL Salz in ca. 200ml Wasser nach Packungsanleitung kochen.

Tofu in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eine Zwiebel klein würfeln, den Knoblauch pressen und beides zusammen mit etwas Pflanzenöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend den Tofu in die Pfanne geben und würzen mit ca. 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 TL Oregano, einer Messerspitze Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver. Wenn der Tofu goldbraun ist, 3 EL Tomatenmark hinzugeben.

Nun wird die zweite Zwiebel klein gewürfelt und zusammen mit dem fertig gekochten Reis sowie dem Großteil der gehackten Petersilie in die Tofu-Mischung gegeben. Alles gut verrühren.

Den oberen Teil der Paprika abschneiden und beiseite packen (dieser wird als „Deckel“ verwendet). Die Kerne entfernen und anschließend mit der Tofu-Milchreis-Mischung befüllen. Die Paprika in einen Topf stellen und den „Deckel“ aufsetzen.

Für die Soße 2 EL Margarine in die Pfanne geben und 1-2 EL Mehl hinzufügen. 3 EL Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben und nach und nach 450 ml Gemüsebrühe einrühren. Hafercuisine unterrühren.

Zum Schluss die gefüllten Paprika mit der Soße begießen und 20-30 min mit aufgesetztem Deckel auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Kartoffelbrei

Kartoffeln (mehligkochend) schälen, würfeln und in einen Topf geben. Diesen mit Wasser befüllen, bis die Kartoffeln bedeckt sind. 1 TL Salz hinzufügen und für ca. 15-20 min kochen. Die fertigen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und 2 EL Margarine unterrühren. Anschließend schluckweise den Hafer- oder Sojadrink hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit ½ TL Muskat und Salz würzen.

Alles zusammen auf die Teller geben und mit restlicher Petersilie bestreuen.

Guten Appetit! ☺



Zutaten

Kartoffeln (mehligkochend)	1 kg
Paprika	4 St.
Hafer-/Sojadrink	250 ml
Hafer-/Sojacuisine	100 ml
Tofu, natur	200 g
Milchreis	100 g
Margarine	200 g
Gemüsebrühe	450 ml
Tomatenmark	5 EL
Paprikamark	1 EL
Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln	2 St.
Pflanzenöl	1 EL
Petersilie (gehackt)	10 g
Senf	1 TL
Agavendicksaft	1 TL
Semmelbrösel	5 EL
Mehl	1-2 EL

Paprika (edelsüß, gemahlen)
Kreuzkümmel (gemahlen)
Oregano (gerebelt)
Muskat (gemahlen)
Salz, Pfeffer