

Vegetarisch gefüllte Paprika

<https://www.edeka.de/rezepte/rezept/vegetarisch-gefuellte-paprika.jsp>

Zutaten

- 6 Spitzpaprika, rot
- 200 g Tofu, geräuchert mit Sesam
- 2 Zwiebel, rot
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark, mit Würzgemüse
- 100 g Kirschtomate
- 1 Dose Tomate, in Stücken mit Kräutern
- Agavendicksaft / Ahornsirup
- Gewürfe: Salz, Pfeffer,
- 600 g Kartoffel
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Spitzpaprika längs halbieren und entkernen. Tofu, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in zwei EL Öl goldbraun braten. Tomatenmarkiterrühren, Tomatenscheibchen unterheben. Ein Grillblech mit Öl ausstreichen, mit Tofu gefüllte Paprikaschoten daraufsetzen. Paprikaschoten im Kugelgrill bei mittlerer Hitze binnen 20 Minuten garen.
2. Tomatenzubereitung mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken und gegebenenfalls auf dem Grill in einer feuerfesten Form erwärmen.
3. Kartoffeln bürsten und in der Schale zusammen mit einem Lorbeerblatt ca. 10 bis 15 Minuten stichfest garen. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und mit Salz bestreuen. Auf dem Grill rundum Farbe nehmen lassen und zu den Paprikaschoten und der Tomatensoße servieren. Das Ganze mit Petersilie garnieren
4. Sie wollen mit Ihrer Ernährung etwas Gutes für die Umwelt tun, dann erfahren Sie mehr über Frutarier und welchen Schritt sie bei ihrer Ernährung weiter gehen.

From:

<https://doku.phlatts.de/> - **David's Wiki**

Permanent link:

https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:vegetarisch_gefuellte_paprika

Last update: **2020/08/12 09:34**

