

Gefüllte Paprika



Zutaten

Für 4 Personen

4 Paprika rot
1 Zwiebel
1 kleine Karotte
50 g Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
1 kleine Aubergine
½ Zucchini
30 g Sojaschnetzel (fein)
100 g Reis (Parboiled)
2 EL ÖL
½ TL Salz
½ EL Brühe
1 TL Kräuter der Provence
1 EL Paprika Pulver

Für die Sauce

25 ml Öl
3 EL Mehl
1 EL Paprika Pulver
500 ml passierte Tomaten
500 ml Wasser
1 TL Brühe
1 TL Senf
2 TL Soja Sauce
1 TL Oregano
1 TL Tomatenmark

Zubereitung

Den Reis vorkochen und bereitstellen sowie die Sojaschnetzel nach Packungsangabe in Wasser einweichen. Einen Deckel in die Paprika schneiden (aufheben!) und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Karotte, Sellerie, Aubergine und Zucchini sehr fein schneiden und zur Zwiebel in die Pfanne geben und andünsten. Knoblauch, Brühe und Gewürze dazugeben und gut vermischen. Den Reis und die Sojaschnetzel mit dem Gemüse in der Pfanne mischen und damit dann die Paprika gut füllen. Den Deckel wieder aufsetzen und die Paprika in einen großen Topf setzen.

Sauce

Öl erhitzen und Mehl unter ständigem Rühren dazugeben. Danach das Paprikapulver dazugeben und mit den passierten Tomaten ablöschen und nach und nach Wasser dazu geben. Die restlichen Zutaten unter Rühren dazugeben und alles einmal aufkochen lassen.

Die Sauce zu den gefüllten Paprika in den Topf geben, so dass diese noch leicht heraussehen. Alles für eine Stunde mit geschlossenem Deckel leicht köcheln.