



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 14 für Sonntag, 25.01.2015

Paprikaschoten mit Tofufüllung

Für 4 Personen – Zubereitungszeit 50 Min.

50 g Hirse

1 Zwiebel

2 EL Bratöl

¼ TL Kurkuma

¼ TL Currypulver

300 ml Gemüsebrühe

100 g Tofu

5 Paprikaschoten

Kräutersalz

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

150 ml Sojasahne

1 EL feines Dinkelmehl

¼ Bund Petersilie

Zwiebel fein Würfeln und in 1 EL Bratöl glasig werden lassen; zur Seite stellen. Die Hirse in einen anderen Topf geben und mit dem Kurkuma und dem Curry unter Rühren kurz anrösten. Mit etwa 150 ml Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe kocht, die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 15 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Von vier Paprikaschoten die Deckel abschneiden, die Schoten entkernen. Schoten und Deckel in einem breiten, flachen Topf in weiteren 150 ml Gemüsebrühe etwa 10 Minuten dünsten. Schoten und Deckel warm halten.

Die fünfte Paprikaschote entkernen und in kleine Würfel schneiden. In 1 EL Bratöl bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

100 ml Sojasahne mit dem Mehl in einen großen Topf geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und unterrühren.

Den zerbröselten Tofu unter die gegarte Hirse mischen. Dann die gedünsteten Paprika und Zwiebelwürfel unterheben. Jetzt die Tofumasse zur Sojasahne in den Topf geben und alles gut vermengen. Kurz auskochen und anschließend in die noch warmen Paprikaschoten füllen und die Deckel aufsetzen. Heiß servieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊