

Gefüllte Paprikaschoten mit Pinienkernen



Für 2 Personen

- 50 g Sojaschnetzel, fein (gibt's im Drogeriemarkt)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Chilipulver oder -flocken
- 1 kleine Dose gewürfelte Tomaten
- Salz
- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 1 EL Pinienkerne
- Frische Kräuter nach Belieben (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Koriander oder Liebstöckel)

Zubereitung

1. Sojaschnetzel in der Brühe einweichen und circa 10 Minuten quellen lassen.
2. Paprika waschen und das obere Ende als Deckel abschneiden (siehe Tipp unten). Von den weißen Trennhäuten befreien, so dass man die Paprika gut befüllen kann.
3. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Sojaschnetzel ausdrücken, hinzugeben und unter Rühren 5 Minuten mitbraten. Mit Chili würzen.
4. Tomaten aus der Dose hinzugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen. Mischung mit Salz und Chili abschmecken.
5. Die Paprikaschoten mit einem Teil der Mischung füllen. Dabei in jede Schote 3 getrocknete Tomaten und die Hälfte der Pinienkerne mit einfüllen. Schoten in den Topf setzen und zugedeckt circa 25 Minuten garen. Wenn die Paprika noch zu fest sind, 5 bis 10 Minuten weiter garen.
6. Zum Schluss frische, gehackte Kräuter darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 410 kcal

Kohlenhydrate: 34 g (entspricht 3,4 KE)

Davon Zucker: 27 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 19 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 3,4 g

Ballaststoffe: 17 g

Tipp

Beim Abschneiden des „Paprikadeckels“ mit einem kleinen Messer vorsichtig rundherum schneiden. Dann den Deckel abheben. So lassen sich die Trennwände und Kerne mühelos in einem Arbeitsgang mit herausziehen.

Dieses Hauptgericht ist vegan!

