



VEGETARISCHE GEFÜLLTE PAPRIKA

Zutaten

Für 6 gefüllte Paprikaschoten

100 g brauner Reis
6 grüne Paprikaschoten
3 EL Sojasauce
3 EL Kochsherry
1 TL vegetarische
Worcestershire-Sauce
150 g extra fester Tofu
90 g gesüßte
getrocknete
Preiselbeeren
50 g gehackte
Pekannüsse
100 g geriebener
Parmesan
450 g Tomatensauce
2 EL brauner Zucker

Schritte

- 1.** Bringen Sie in einem Kochtopf Wasser zum Kochen und rühren Sie den Reis ein. Reduzieren Sie die Hitze, decken Sie den Reis ab und lassen Sie ihn für 40 Minuten köcheln.
- 2.** Entkernen und entsteinen Sie. In der Zwischenzeit die grünen Paprikaschoten, lassen Sie dabei den Boden der Paprika unversehrt. Legen Sie die Paprika in eine mikrowellengeeignete Schale mit etwa 1 cm Wasser im Boden. Stellen Sie die Schale für 6 Minuten auf hoher Stufe in die Mikrowelle.
- 3.** Bringen Sie in einer kleinen Pfanne Sojasauce, Wein und Worcestershire-Sauce zum Köcheln. Fügen Sie den Tofu hinzu und lassen Sie alles köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
- 4.** Vermengen Sie den abgekühlten Reis, Tofu, Cranberries, Nüsse, Käse, Salz und Pfeffer und stopfen Sie ihn fest in die Paprikaschoten. Geben Sie die Paprikaschoten zurück in die Form und backen Sie sie im vorgeheizten Ofen bei 175 °C für 25-30 Minuten oder solange, bis sie oben leicht gebräunt sind.
- 5.** Vermengen Sie in der Zwischenzeit in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze Tomatensoße und braunen Zucker. Erhitzen Sie alles, bis die Soße gut erhitzt ist. Löffeln Sie die Sauce über die einzelnen Portionen.