

Gefüllte Paprika ('Hackfleisch') mit Reis

Gemüse + ...

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

1-2 Paprikaschoten (bunt) je Person, ca. 150 g Sojagranulat (grob), 1,5 Becher Reis, Tomat.-Soße: 1 grobgeschn. Zwiebel, 1 feingeschn. Stg. Lauch, 3 kleingeschn. Möhren, 1 Ds. geh. Tomaten, 3-4 gr. fr. Tomaten, Tomatenketchup, 1 feingeschn. Knoblauchzehe, Öl z. Braten, Salz, Paprikagew., Curry, Ingwer, Provence-Kräuter; 1 TL Ei-Ersatzpulver; Marinade: 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Knoblauchzehe (alles feingeschn.), 5-6 EL Sojasoße, 2 EL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, Pfeffer od. Chiliflocken.

Zubereitung:

Sojagranulat mit 300 ml koch. Wasser übergießen & ca. 10 min. quellen lassen; anschl. 6-12 Std. mit Sojasoße, Zwiebel, Knoblauch, etc. marinieren; dann scharf anbraten, Gewürze hinzu & zum Schluss Ei-Ersatz m. 40 ml Wasser anrühren & untermischen; Paprikaschoten aushöhlen (Deckel aufbewahren), mit 'Hack' füllen (Deckel drauf!) & in geölte Backform setzen; Tomatensoße erstellen (Gemüsezutaten anbraten, würzen, ablöschen); Reis mit doppelter Wassermenge kochen; Paprikaschoten im Backofen bei 180 °C ca. 30 min garen (etwas 'bissfest' sollten sie schon noch sein!).

Variationen:

Wenn vorhanden: frische Kräuter über die Soße geben (Basilikum, Petersilie, etc.)! Statt Sojagranulat gfs. fertiges Veggi-Hack (nicht marinieren, aber entspr. würzen!); statt 'Ei-Ersatzpulver' evtl. einfach etwas Sojamehl mit Wasser verrühren ...

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

[Marinieren von Soja & 'Tomaten-Grundsoße' siehe auch Extra-Rezepte!](#)

[Rezept aus alten 'Fleischesser-Tagen' - veganisiert! Schmeckt auch aufgewärmt ...](#)

Links:

Bilder:

