

altes Rezept neu interpretiert

Paprikaschiffchen mit Soja

4 Portionen

Zutaten

4 große Paprika, 100 g texturiertes Soja, 400 ml Gemüsebrühe, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Champignons, 100 g Tomatenmark, 400 g passierte Tomaten, 1 Esslöffel Oregano, 2 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Paprika, 5 Esslöffel Olivenöl, 50 ml Rotwein, 100 g Hartkäse



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken
2. Paprika entlang der Stege dritteln bzw. vierteln, Stege entfernen
3. Paprikaschiffchen entweder in der Pfanne oder in der Mikrowelle vorgaren, dass sie etwas weich werden
4. Champignons klein schneiden
5. Soja in heißer Gemüsebrühe 10 Minuten einweichen, dann ausdrücken
6. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl sanft anschwitzen
7. Tomatenmark und Soja zugeben und ebenfalls anbraten
8. Champignons zugeben und ebenfalls anschwitzen
9. alles mit Rotwein ablöschen und mit Paprika und Salz würzig abschmecken
10. Käse reiben
11. Oregano in die passierten Tomaten einrühren
12. Paprikaschiffchen in eine Auflaufform setzen und mit der Soja-Champignonmischung füllen
13. die Tomatensauce in die Schiffchen füllen
14. den geriebenen Käse über die Schiffchen geben
15. alles im Backofen bei 160°C Umluft 30-40 backen.

Zeitbedarf

1 Stunde

dazu paßt

Reis