

Gefüllte Paprika mit Räuchertofu

Eine Hälfte des Räuchertofus mit einer Gabel zerdrücken, die andere in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und das Gemüse klein schneiden.

3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln, das Gemüse und den Couscous 3 min darin andünsten. Tomatenmark, Knoblauch und den zerdrückten Räuchertofu hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Inhalt mit dem Wasser übergießen und 5 min quellen lassen. Mit Sojasoße, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Tofuwürfel unterheben. Wenn die Masse zu trocken wird, noch etwas Brühe und Tomatenmark zugeben.

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Die passierten Tomaten mit dem übrigen Olivenöl, Oregano, Zucker und den restlichen Zwiebeln in einer Auflaufform vermengen. Den Paprikas einen „Deckel“ abschneiden. Dann die Paprikas aushöhlen, die Masse hineinfüllen und fest andrücken. „Deckel“ wieder aufsetzen und die gefüllten Paprika in die Tomatensoße setzen. Rund 30 min. backen.

für 4 Portionen

200 g	Räuchertofu
4	Paprika
2	kleine Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 g	Gemüse (z.B. Lauch, Pilze, Babyspinat, Karotten, Mais...)
4 EL	Olivenöl
100 g	Couscous
3 EL	Tomatenmark
200 ml	Wasser
2-3 EL	Sojasoße
1 TL	Gemüsebrühe
etwas	Chilipulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Rosmarin
2 TL	Oregano
¾ l	passierte Tomaten oder Tomatensoße
1 TL	Zucker

