



Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten

100 g Sojette
 8 Paprikaschoten (rot, gelb,
 grün gemischt)
 2 vollreife Fleischtomaten
 2 große Zwiebeln
 250 g Schafskäse
 8 EL Olivenöl
 Würzmischung Bolognese
 (z.B. vom Lebenslinie Versand)
 2 EL Sojasoße
 Gemüseconsommé

Zubereitung

- Die Sojette mit kochendheißem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen, abtropfen
- In 2 EL Öl von allen Seiten anbraten
- Die Zwiebeln hacken und in 2 EL Öl hellbraun braten
- Die Tomaten klein würfeln, abtropfen
- 150 g Käse zerdrücken
- 2 Paprikaschoten sehr klein würfeln und in 1 EL Öl von allen Seiten anbraten
- Alle Zutaten vermischen

- Würzen mit der Würzmischung, der Sojasoße und Gemüseconsommé
- 4 Paprikaschoten längs halbieren, die Farce einfüllen und mit dem restlichen Schafskäse bestreuen
- Mit dem restlichen Öl eine Auflaufform ausfetten und die Paprikahälften einsetzen
- Die verbliebenen 2 Paprikaschoten in ca. 4 cm große Stücke schneiden, würzen mit Gemüseconsommé und neben die Hälften legen
- Im Backofen bei 200° C 35 Minuten braten

Back-Tip:

E-Herd	Gasherd	Umluftherd
200° C	Stufe 3	170° C

Extra-Tip:

Statt Schafskäse kann Gouda oder ein Schweizer Käse geraspelt werden

Trennkost-Tip:

Dieses Gericht ist eine Eiweißmahlzeit