

Vegetarisches

# Rezept

## Gefüllte Paprikaschoten mit HackVleisch



**VEGUSTO**

100% pflanzlich, végétale, plant-based

Die gefüllten Paprikaschoten an einer würzigen Tomatensauce schmecken fruchtig und sehen auch toll aus. Eine farbenfrohe und appetitliche Abwechslung.

Vegi-Service AG, Bahnhofstrasse 52, CH-9315 Neukirch (Egnach), Schweiz

Telefon: +41(0)71 470 04 04, [www.vegi-service.ch](http://www.vegi-service.ch) • EU: [www.vegusto.com](http://www.vegusto.com)

## So wirts gemacht!

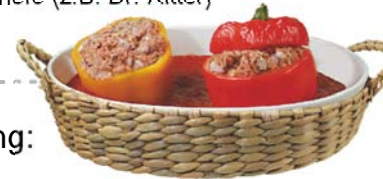
Rezept für 2 Personen

### Füllung

- 2 grosse Paprikaschoten (Farbe beliebig)
- 1 Packung HackVleisch (160 g)
- 80 g No-Muh-Chäs, Kräuter, gerieben
- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt (70 g)
- 1 dl Wasser
- 1 TL getrocknete Kräuter aus der Provence
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 1 EL Edelhefe (z.B. Dr. Ritter)

### Sauce

- 3 EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- 1 Dose Tomaten (Pelati 400 g)
- 3 TL Sojasauce
- 1 dl Gemüsebrühe
- 10 Blätter Basilikum, gehackt
- 1 Prise Zucker
- Basilikumblätter zum Garnieren



### Zubereitung:

#### Füllung

- Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Die Schoten mit einem Löffel entkernen und waschen.
- Das HackVleisch von Hand lockern und zusammen mit dem No-Muh-Chäs und den Zwiebeln in eine Schüssel geben.
- Das Wasser, die Kräuter, den Pfeffer und die Edelhefe dazugeben und die Füllung gut vermengen.
- Die Paprikaschoten mit der HackVleischfüllung auffüllen und mit dem Deckel verschliessen.

#### Sauce

- Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten.
- Die Pelati, die Sojasauce, die Gemüsebrühe und den Basilikum dazugeben. Alles gut vermengen und mit den Zwiebeln kurz mitschwitzen lassen.
- Die Sauce mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker abschmecken und in eine feuerfeste Form geben.

#### Garen

- Die Paprikaschoten in die Sauce setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten bei 180° Grad garen.

*Dazu passt ein knackiger Eisbergsalat.*