

Rezept

Gefüllte Paprika mit Tofu

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Tofu, am 09.06.2026

Zutaten

4 große grüne Paprikaschoten	2-3 Möhren (ca. 150 g)
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel (ca. 100 g)
2 Knoblauchzehen	250 g Tofu
1 Ei	125 g gekochter Basmatireis
1 Msp. Sambal oelek	2 EL helle Sojasauce
Salz	Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe (Instant)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Paprika waschen. Jeweils einen Deckel abschneiden und vorsichtig Kerne und Trennwände entfernen.

2. Die Möhren waschen, putzen, schälen und sehr klein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Den Tofu sehr klein würfeln.

3. Den Tofu, die Möhren, die Petersilie, die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Ei und dem gekochten Reis verkneten, mit dem Sambal oelek, der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen, den Deckel aufsetzen.

4. Die Paprikaschoten in einen Dämpfeinsatz geben. Die Gemüsebrühe im Wok aufkochen lassen. Den Einsatz mit den Paprikaschoten hineinstellen, die Paprika zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. dämpfen. Zum Servieren jeweils etwas Gemüsebrühe auf vier Teller verteilen und die Paprikaschoten darauf anrichten.