

Rezept

Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten mit Tofu

Ein Rezept von Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten mit Tofu, am 28.06.2026

Zutaten

1 mittelgroße Stange Lauch	4 große rote Paprikaschoten
250 g Speisequark (20%)	200 g Sahneschmelzkäse
2 Eier (Größe M)	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
1 TL Speisestärke	1 EL Tomatenmark
Zucker	4 Stiele glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Römertopf wässern. Von der Lauchstange $\frac{2}{3}$ des dunklen Grüns abschneiden. Lauch waschen und quer halbieren. Stücke längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Von den Paprikaschoten oben einen Deckel abschneiden. Aus den Schoten die Trennwände und Kerne ausschneiden. Deckel und Schoten waschen.
2. Speisequark, Sahneschmelzkäse, Eier und abgeriebene Zitronenschale in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt verrühren. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Lauchringe unterrühren. Abschmecken.
3. Paprika in den Römertopf setzen und die Käse-Lauch-Masse darin verteilen. Brühe angießen, Deckel auf die gefüllten Schoten setzen und alles zugedeckt bei 220° (Umluft 200°) 1 Std. garen.
4. Römertopf aus dem Ofen nehmen und fertige Paprika herausheben und warm stellen. Gemüsebrühe aus dem Römertopf in einen kleinen Topf gießen und aufkochen lassen. Sahne und Stärke glatt verrühren, in die kochende Brühe rühren und aufkochen lassen. Tomatenmark einrühren, Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, ca. 3 Min. köcheln lassen.
5. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Paprika und Tomatensauce anrichten, mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Reis oder Nudeln.