

Abendessen

Vegane Power-Paprika



VEGAN LAKTOSEFREI ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 553 kcal

Kohlenhydrate: 33 g

Proteine: 51 g

Fette: 16 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 große Paprika (ca. 200 g)
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 70 g Soja Schnitzel (z.B. dm Bio)
- 5 ml Rapsöl
- 4 Champignons (ca. 80 g)
- 100 g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Chili, Salz, Oregano

Für die vegane Käsesoße:

- 15 g Cashewkerne
- 7 g Hefeflocken
- 15 ml Wasser
- 1/2 EL Zitronensaft
- 1/2 EL Zwiebelpulver
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- Salz, Pfeffer



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Putze die Champignons und schneide sie in Scheiben. Bereite das Soja Schnitzel nach Packungsanweisung zu.
2. Heize den Ofen auf 180°C Umluft vor. Gib für die vegane Käsesoße die Zutaten in einen Mixer und püriere alles gut durch bis eine cremige Soße entstanden ist. Erhitze nun das Öl in einer Pfanne und dünste die Zwiebel und Tomatenmark darin an. Gib anschließend das Soja Schnitzel dazu, brate es für ca. 3 Minuten gut an und lösche es dann mit den passierten Tomaten ab. Gib Gewürze dazu.
3. Wasche in der Zwischenzeit die Paprika, halbiere sie, entferne den weißen Strunk sowie die Kerne. Lege diese nun in eine Auflaufform und fülle sie mit der Soja-Champignon-Mischung und gib die Käsesoße darüber. Wenn nicht alles in die Paprika passt, kannst du den Rest der Mischung einfach um die Paprika herum legen.
4. Backe die Paprika auf der mittleren Schiene für ca. 15-20 Minuten.

Tipp: Kein Paprika-Fan? Du kannst das Rezept auch gut mit Zucchini nachmachen! Einfach Zucchini längs halbieren und etwas aushöhlen! Bei der Variante gerne die Zucchini vorab für 10 Minuten in den Ofen legen, dann füllen und noch weitere 10 Minuten überbacken.