



Vegan gefüllte Paprika mit Reis

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
weiße Bohnen in der Dose	250 g
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Margarine, vegan	2 EL
Vemondo Reibegenuss	150 g
Currypulver	1 TL
Paprika, rot	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform

1. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 12 Min. weich garen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit Tomatenmark ca. 2 Min. anbraten. Gehackte Tomaten zugeben, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Weiße Bohnen zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Ofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gekochten Reis mit Margarine, der Hälfte des veganen Reibegenuss, Curry und grünen Frühlingszwiebeln vermengen. Reisfüllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika waschen und so halbieren, dass an beiden Hälften ein Teil Strunk verbleibt. Kerne entfernen. Paprikahälften mit Reis füllen.
4. Tomatensauce in die Auflaufform geben und gefüllte Paprikaschoten hineinsetzten. Paprikaschoten mit übrigem veganen Reibegenuss bestreuen und im Ofen ca. 20–25 Min. überbacken.
5. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Paprika aus dem Ofen nehmen und mit Tomatensauce auf Tellern verteilen. Basilikum darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	693 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	20 g