

Paprika mit Champignon-Tofu-Reis-Füllung

- 1 große Paprikaschote
- 30 g Reis
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 Cocktailtomate
- 50 g Champignons
- 1 EL Rapsöl
- 75 g Tofu
- Pfeffer
- Salz
- Paprikapulver
- 1 EL gehackte Petersilie

Von der Paprikaschote einen Deckel abschneiden. Das Innere der Schote von Kernen und Scheidewänden befreien. Den Reis in leicht gesalzenem Wasser garen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und in heißem Rapsöl dünsten. Tomate und Champignons fein würfeln, zugeben, mit dünsten. Den Tofu in kleine Stücke schneiden, mit erhitzen. Den Reis untermischen, mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Petersilie pikant würzen. Die Paprikaschote mit dem Champignon-Tofu-Reis füllen und im Backofen bei 220 °C 12-15 Minuten backen.

315 kcal (1319 kJ), 12,9 g Eiweiß, 14,4 g Fett, 32,9 g Kohlenhydrate