

## Paprika mit Reis-Hirse-Füllung

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 1/4 rote Paprikaschoten  
1 gelbe Paprikaschote  
1/2 T Reis  
1/4 T Hirse  
2 T Wasser  
1 Zwiebel  
1 EL Sojamehl  
1 EL Sojamilch  
1 EL Zitronensaft  
3 TL Tomatenmark  
1 kleine Möhre  
1 EL Hefeflocken (optional)  
2 T Gemüsebrühe  
3 Knoblauchzehen  
Öl oder Margarine  
Salz  
Pfeffer

- Reis und Hirse mit 1 gestr TL Salz etwa 20 Minuten im geschlossenen Topf kochen (bis das ganze Wasser aufgenommen ist).
- Gründlich mit Sojamehl, Sojamilch, Zitronensaft, 1 TL Tomatenmark und Hefeflocken (falls gewünscht) mischen.
- 1/4 rote Paprikaschote klein würfeln, Möhre fein raspeln und beides dazugeben.
- Zwiebel schälen, die Hälfte klein hacken und ebenfalls dazugeben.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Paprikaschoten halbieren, Stiele, Kerne und weiße Scheidewände entfernen.
- Füllung in die Paprikahälften geben, andrücken.
- Restliche Zwiebel in Ringe schneiden, in einem großen Topf mit etwas Öl oder Margarine andünsten.
- Restliches Tomatenmark dazugeben, gefüllte Paprikahälften daraufsetzen.
- Mit 1/2 T Gemüsebrühe aufgießen.
- Knoblauch schälen und zwischen die Paprikahälften legen.
- Im geschlossenen Topf schmoren lassen, nach und Gemüsebrühe zugießen, bis der Fond eingedickt ist (etwa 20-30 Minuten).

