

Gefüllte Paprika

mit Tomatensauce

① Vegan, glutenfrei und ohne Fett/ für 4 Personen



8 rote Paprika

für die Fülle

200 g Jasmin Reis
150 g rote Bohnen
2 Zwiebeln gewürfelt
1 Knoblauchzehe gehackt
3 Karotten, 2 Kohlrabi
1 kl. Pastinake
1 Stange Sellerie
geschält und gewürfelt
100 g Champignon
geschnitten
400 ml Passata
2 Salbeiblätter
Thymianzweig
Rosmarinzweig

für die Tomatensauce

1L Passata
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Salbeiblätter
1 Lobeerblatt
Thymianzweig
Rosmarinzweig

Reis und Bohnen nach Packungsanleitung zubereiten.

Für die **Fülle** Zwiebel und Knoblauch in Weißwein anschwitzen. Karotten, Pastinake, Sellerie, Kohlrabi und Champignon hinzugeben und nochmals mit Wein ablöschen. Kräuter in ein Kräutersäckchen stecken und gleichzeitig mit der Passata in den Topf hinzu geben. Wenn alles bissfest ist, kommen der Reis und die Bohnen hinzu. Die Kräuter entfernen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Deckel und Samen der Paprika entfernen und mit der Fülle füllen. In einen Bräter setzen und bei 200 Grad ca. 15 Minuten braten.

Für die Tomatensauce Zwiebel, Knoblauch, Kräuter mit etwas Wein anschwitzen, Passata hinzu geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und langsam (offen) 20 Minuten einköcheln lassen.

Kräuter entfernen, alles gut durchpürieren und nochmals abschmecken. Sauce über die Paprika geben und noch etwas durchziehen lassen.

Anmerkung: Man kann das Gericht natürlich auch mit Fett kochen. Unsere Leber würde aber gerne auf Fett verzichten, denn sie möchte dich gerne entgiften. Wenn ich fettfrei koche, dann verwende ich immer Töpfe und Pfannen mit keramischer Beschichtung. Emaille ist auch sehr gut geeignet.