



## Paprika mit Tofu-Basilikum-Füllung

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die gefüllten Paprika

- 12 bunte Snack-Paprika - halbieren und entkernen
- 125 g Tofu Natur
- 60 g Räuchertofu

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 2 EL Mandeldrink
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL [Kudzu](#) oder Pfeilwurzelmehl - mit 2 EL Wasser verrühren
- 30 Basilikumblätter
- ½ TL Kristallsalz; Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die gefüllten Paprika den Natur- und den Räuchertofu zusammen mit dem Mandeldrink, Olivenöl, Tamari, Zitronensaft, Basilikum und die angerührte Kuzu-Stärke in einen Standmixer geben. Zu einer feinen Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschliessend die Paprikahälften mit der Tofu-Masse füllen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Paprikahälften auf der befüllten Seite zuerst bei mittlerer Temperatur ca. 3 Min. anbraten, sodass sich eine leichte Kruste bildet. Dann die Hitze etwas erhöhen, die Paprika wenden und nochmals kurz anbraten.

Die Paprika mit Tofu-Basilikum-Füllung portionsweise auf Tellern anrichten und geniessen.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit

foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 121 kcal
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiss: 2 g
- Fett: 9 g