

PAPRIKA GEFÜLLT MIT TOFU UND QUINOA (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

250 g Paprikatofu
2 große gelbe Paprika
200 g Quinoa
2 Jungzwiebel
8 Cocktailtomaten
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenkerne
Olivenöl
Apfelessig (mild)
Kräutersalz
Sojasauce (Shoyu)
Rapsöl
Gemischte frische Kräuter (optional Koriander)
Gemischter Salat oder Gemüse als Beilage



ZUBEREITUNG: 20 Minuten

Quinoa in Gemüsebrühe nach Anleitung bissfest köcheln.

Paprikatofu mit Gabel zerdrücken und in Rapsöl scharf anbraten. Danach mit Sojasauce marinieren und Quinoa untermischen. Gelbe Paprika vierteln und kurz in einer mit Öl beschichteten Pfanne anbraten.

Die gewaschenen Blattsalate, die in Ringe geschnittenen Jungzwiebeln und die in Würfel geschnittenen Cocktailtomaten vermengen.

Mit mildem Apfelessig, Olivenöl, Kräutern und Salz abschmecken.

Sonnenblumenkerne in fettloser Pfanne anrösten. Salatbett auf Teller anrichten. Die Tofu-Quinoa-Mischung in den Paprika füllen und auf das Salatbett legen. Mit Kräutern und Sonnenblumenkernen dekorieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>