

Rezept von Dr. Christian Matthai, Ernährungsmediziner

Gefüllter Paprika Asia-Style

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen:

2 rote Paprika, 2 gelbe Paprika, 4 Dosen Thunfisch (in Wasser eingelegt),
250 g geräucherter Tofu, 1 kleine Wurzel frischer Ingwer, 200 g Magertopfen, 4 Eiweiß,
2 EL gehackte Petersilie, 250 g Sojasprossen, Tabasco und Sojasauce zum Abschmecken.

Zubereitung:

Von den Paprikaschoten den Deckel abschneiden und alle weißen Teile entfernen. Den in einem Sieb abgetropften Thunfisch mit dem kleinwürfelig geschnittenen Tofu, den geriebenen Ingwer, der Petersilie, Topfen, Eiklar und Sojasprossen zu einer homogenen Masse verarbeiten. Masse mit Tabasco und Sojasauce abschmecken und die Paprika damit füllen. Die Paprika bei 180 °C im Rohr bei Ober- und Unterhitze 15 bis 20 Minuten garen. Als Beilage kann man noch ein paar Sojasprossen in etwas Olivenöl schwenken, mit Sojasauce abschmecken und zu den gefüllten Paprika servieren.

Info:

Paprika enthält viel Beta-Carotin und Vitamin C.