



## **Paprikaschoten mit Sojahack-Gemüse-Füllung an Kressejoghurt**

### **Zutaten für (vier Portionen)**

4 gelbe Paprikaschoten  
150 g gekochte Süßkartoffeln  
2 Scheiben Ciabatta  
1 Frühlingszwiebel  
1 TL Sesam  
150 g rote Paprikawürfel  
je 1 TL gemahlener Kardamom, Kreuzkümmel, gemahlener Ingwer  
1 TL Chiliflocken  
180 g Sojajoghurt  
2 Schalen Gartenkresse oder Radieschenkresse  
12 Kirschtomaten  
80 g Zwiebelwürfel  
150 g Sojahack  
2 EL Olivenöl  
1 EL gehackte Petersilie  
1 EL Schnittlauchröllchen  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 40 Minuten)**

Ciabatta in kleine Würfel schneiden und in wenig Olivenöl kurz anrösten, Sojahack mit feinen Zwiebelwürfeln und Röllchen von Frühlingszwiebeln in wenig Olivenöl anrösten, zu den Brotwürfeln geben. Gekochte Süßkartoffeln fein pürieren, rote Paprikawürfel und Sesam zugeben. Schnittlauchröllchen, gehackte Petersilie, gemahlener Kreuzkümmel, Ingwer und Kardamom, Chiliflocken zufügen – alles gut vermengen und mit Salz würzen.

Paprikaschoten längs halbieren, Kernhaus entfernen, säubern und mit der Masse füllen. In eine Pfanne setzen, mit etwas Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 30 bis 35 Minuten garen, danach mit der Pfeffermühle etwas nachwürzen. Abgeschnittene Garten- oder Radieschenkresse mit Sojajoghurt anmachen, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Bett auf flachem Teller anrichten, die Paprikaschoten daraufsetzen, Kirschtomaten in Olivenöl kurz ansautieren, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum ansetzen.

### **Nährwert pro Portion**

272 kcal – 10 g Fett – 17 g Eiweiß – 41 g Kohlenhydrate – 3,5 BE

**Dieses Gericht ist vegan.**