



### GEFÜLLTE GEMÜSE

Genießen Sie dieses herzhaftes, nährstoffreiches aber leichte Gericht mit Gemüse der Saison und viel Eiweiß. Extra Tipp: kalt serviert und mit veganem Joghurt ist ein Traum an heißen Sommertagen

🕒 1 Stunde und 30 Minuten

🍴 8 Portionen

## ZUTATEN

- 600 Gramm paprikaschoten roh (8 St. Spitzpaprika rot - klein)
- 600 Gramm zucchini roh (4 St. Zucchini)
- 4 Portionen tomaten roh (320 g)
- 200 Gramm reis roh
- 75 Gramm veggie Hack
- 5 Portionen zwiebeln roh (150 g)
- 6 Portionen knoblauch roh (12 g)
- 200 Gramm tomaten Konserve gekocht
- 70 Gramm tomatenmark
- 15 Gramm kräutersalz
- 10 Gramm gewürze aus Kräutern
- 1 Portion pfeffer (1 g)
- 2 Portionen dill tiefgefroren (10 g)
- 6 Portionen wasser (Oberflächenwasser) (1200 g)
- 12 Gramm hefeflocken Vegan Plus

## ZUBEREITUNG

- 1° Die Paprikaschoten werden vom Stielansatz abgeschnitten und von den Kernen befreit; die Zucchini und die Tomaten aushöhlen und das Fruchtfleisch herauslösen; die Zwiebeln werden geschält und gehackt - die Hälfte der Menge wird in einer Pfanne mit etwas Wasser erhitzt, zu dem das zerkleinerte Kerngehäuse von Zucchini und Tomaten hinzugefügt wird.
- 2° Über das Gemüse in der Pfanne wird die Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser und das 75-Gramm-Päckchen Veggie Hack mit weiteren 375 ml Wasser gegeben. Zusammen etwa 10 Minuten kochen lassen und dann mit 1-2 Teelöffeln Kräutersalz, allen Kräutern, Pfeffer, Hefeflocken und was man sonst noch so mag, abschmecken.
- 3° In einem 5-8-Liter-Topf die restliche Zwiebel in etwas Wasser kochen; das ausgehöhlte Gemüse mit der gekochten Füllung füllen und nacheinander in den Topf auf die gekochte Zwiebel legen, so dass das Gemüse aneinander anliegt. Mit der restlichen Füllung werden die Hohlräume zwischen den Gemüsen ausgefüllt.
- 4° Tomatensaft und -mark mit 2-3 Tassen Wasser (je nach Volumen des Topfes die Wassermenge so anpassen, dass das gesamte Gemüse bedeckt ist - das Gemüse soll in der Sauce köcheln), Knoblauch, Kräutern und Gewürzsalz zu einer Sauce mixen und über das Gemüse im Topf gießen, so dass das gesamte Gemüse bedeckt ist; mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- 5° Mit veganem Joghurt und frischem Dill garnieren und warm oder kalt servieren.

## NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (434 g)	% DRI
ENERGIE	43 kcal	187 kcal	9 %
EIWEISS	3 g	13 g	26 %
KOHLLENHYDRATE	7 g	28 g	11 %
ZUCKER	2 g	8 g	8 %
FETT	0 g	2 g	3 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	0 g	2 %
BALLASTSTOFFE	1 g	5 g	20 %
NATRIUM	166 mg	722 mg	30 %