KIKKOMAN

Gefüllte Paprika

Gesamtzeit **30 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
1.298 kJ / 310 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

2	rote Paprika
2	rote Paprika
Für die Füllung:	
250 g	geräucherter Tofu
2	Dosen Thunfisch (400 g, in Wasser eingelegt)
1	kleines Stück Ingwer, gerieben
2 EL	Petersilie, gehackt
250 g	Magertopfen
2	Eiklar
150 g	Sojasprossen
1	Spritzer TABASCO® Pepper Sauce
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Von den Paprikaschoten den Deckel abschneiden und alle weißen Teile entfernen. Den Tofu klein würfelig schneiden und mit dem in einem Sieb abgetropften Thunfisch, dem Ingwer, der Petersilie, dem Topfen, den Eiklar und den Sojasprossen zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Schritt 2

Mit TABASCO® Pepper Sauce und Sojasauce abschmecken und damit die Paprika füllen. Bei 180 °C im Backrohr bei Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten garen.