

Gefüllte Peperoni

Gefüllte Peperoni sind ein unkomplizierter Klassiker aus dem Ofen. In dieser veganen Variante sorgt eine würzige Mischung aus Bulgur, braunen Linsen, Gemüse und Baumnüssen für eine besonders herzhafte Füllung. Die Peperoni werden zunächst kurz vorgegart und anschliessend mit der Füllung in einer kräftigen Tomatensauce fertig geschmort. Das Besondere ist die Kombination verschiedener Texturen: Die Peperoni werden weich und süsslich, während die Linsen und der Bulgur angenehm bissfest bleiben. Geröstete Baumnüsse bringen zusätzliche Tiefe und einen feinen Crunch. Geräuchertes Paprikapulver, Oregano und etwas Zitronenabrieb runden die Füllung ab. Zum Schluss kommt eine frische Petersilien-Zitronen-Creme darüber. Sie bildet einen angenehmen Kontrast zur warmen Tomatensauce und macht das Gericht besonders ausgewogen. Die gefüllten Peperoni lassen sich hervorragend vorbereiten und schmecken auch am nächsten Tag.

4–6 Portionen | 70 Min. | 15 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 6 grosse Peperoni (vorzugsweise rot, gelb und orange)
- 200 g Bulgur (mittlere Körnung, trocken gewogen)
- 400 g braune Linsen (gekocht, Abtropfgewicht)
- 1 grosse Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Karotten (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 70 g Baumnüsse (grob gehackt)
- 3 EL Olivenöl (davon 1 EL für die Peperoni)
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebouillon (heiss)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 0.5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Salz (nach Geschmack anpassen)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 20 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 700 g passierte Tomaten
- 100 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker (optional, je nach Säure der Tomaten)
- 0.5 TL Salz
- schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)
- 200 g Sojajoghurt (ungesüsst, möglichst cremig)
- 1 Bio-Zitrone (1 TL fein abgeriebene Schale und 1 EL Saft)
- 15 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- 01 Peperoni vorbereiten: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Peperoni längs halbieren und Kerne sowie weisse Innenhäute entfernen. Die Stielansätze möglichst erhalten, damit die Hälften ihre Form behalten. Peperoni mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen und 15 Minuten im Ofen vorgaren.
- 02 Baumnüsse rösten: Gehackte Baumnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 03 Gemüse anschwitzen: 2 EL Olivenöl in einer grossen, tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Karotten darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute mitbraten.
- 04 Gewürze anrösten: Tomatenmark, geräuchertes Paprikapulver, Oregano und Kreuzkümmel zum Gemüse geben. Unter ständigem Rühren etwa 1 Minute rösten, bis das Tomatenmark dunkler wird und die Gewürze intensiv duften.
- 05 Bulgur garen: Trockenen Bulgur hinzufügen und kurz durchrühren. Die heisse Gemüsebouillon angiesen und alles aufkochen. Hitze reduzieren, die Pfanne abdecken und den Bulgur etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen, bis er fast gar ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat. Falls nötig, wenig heisses Wasser ergänzen.
- 06 Füllung fertigstellen: Abgetropfte Linsen, geröstete Baumnüsse und 20 g gehackte Petersilie unter den Bulgur mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung soll saftig sein, aber keine freie Flüssigkeit enthalten.
- 07 Tomatensauce vorbereiten: Passierte Tomaten mit Wasser, Olivenöl, Oregano, Salz, Pfeffer und bei Bedarf Zucker verrühren. Die Sauce in eine grosse Auflaufform giessen, in der alle zwölf Peperonihälften möglichst nebeneinander Platz finden.
- 08 Peperoni füllen: Vorgegarte Peperonihälften vorsichtig in die Tomatensauce setzen. Die Bulgur-Linsen-Mischung gleichmässig darauf verteilen und leicht andrücken. Die Füllung darf sich über den Rand der Peperoni wölben.

- 09 Im Ofen schmoren: Die Auflaufform locker mit Alufolie abdecken und 20 Minuten bei 200 °C backen. Anschliessend die Folie entfernen und weitere 8 bis 10 Minuten offen backen. Die Peperoni sollen weich sein, ihre Form aber noch behalten. Die Füllung darf an der Oberfläche leicht bräunen.
- 10 Zitronencreme anrühren: Während die Peperoni im Ofen sind, Sojajoghurt mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, 15 g Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen.
- 11 Anrichten: Die gefüllten Peperoni 5 Minuten ruhen lassen. Je nach Hunger zwei bis drei Hälften pro Person auf Teller verteilen und etwas von der eingekochten Tomatensauce dazugeben. Mit einem Löffel Petersilien-Zitronen-Creme und nach Wunsch zusätzlicher frischer Petersilie servieren.