



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳  
**Vorbereidingstijd:** 15 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 65 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Dinkel](#)

Bron: [bertyn.eu](http://bertyn.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

# Gefüllte Paprika rezept mit Seitan, Kurkuma und Reis

## Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc - Dinkel
- 3 Paprikaschoten (rot, gelb und grün)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 Knoblauchzehen
- 300 g Tomaten
- 250 g Reis (Vollkornreis oder brauner Reis)
- 4 EL Kräuter für Gyros
- 1 EL Kräuter ([Amanprana ORAC Botanico-Mix](#))
- 1 Messerspitze schwarzer Pfeffer
- 9 EL Olivenöl ([Amanprana Verde salud](#))
- 1 TL Paprikapulver edelsüß und scharf
- 1 TL Kurkuma
- 1 Messerspitze [Fleur de Sel \(Amanprana\)](#)
- 1 getrocknete Piri-Piri-Chili

## Bereidung

1. Den Reis in 1 EL Olivenöl kurz anbraten.
2. Hierbei 1 TL Kurkuma und eine Messerspitze Fleur de Sel hinzugeben und alles gut vermischen.
3. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser wie Reis ablöschen und stets rühren.
4. Alles ca. 20 Minuten bei niedriger Temperatur kochen, bis der Kurkumareis bissfest ist.

### Seitangehacktes herstellen:

1. Den Seitan in Würfel schneiden und in der Küchenmaschine oder im Mixer kurz zerkleinern, bis eine hackfleischähnliche Mischung entsteht.
2. Wenn Sie keinen Mixer haben, können Sie auch ein Messer verwenden.
3. Anschließend diese Mischung mit 4 EL Olivenöl, Gyroskräutermischung, Kräutern, Fleur de Sel, Pfeffer und Paprikapulver aromatisieren.
4. Petersilie fein hacken und zusammen mit 1/3 des gekochten Reises und der „Hackfleisch“-Mischung vermischen und ein paar Minuten ruhen lassen.
5. Den restlichen Kurkumareis warmhalten.
6. Tomaten mit Chili, 4 EL Olivenöl und 4 Knoblauchzehen im Mixer zerkleinern.
7. Ein wenig Salz und Paprikapulver dazugeben.
8. Das Ganze ca. 1 - 2 Minuten kräftig pürieren, in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

### Gefüllte Paprika; das Füllen der Paprikaschoten:

1. Die Paprikaschoten so aufschneiden, dass sie gefüllt werden können und die Samen entfernen.
2. Die Reis-„Hackfleisch“-Mischung in die Paprikaschoten füllen und dabei die Mischung von allen Seiten andrücken.
3. Anschließend in eine Ofenform legen.
4. Die Tomatensoße über den gefüllten Paprikaschoten verteilen und mit Kräutern bestreuen.
5. Den Ofen auf ca. 180°C vorheizen, anschließend die Ofenform mit den gefüllten Paprikaschoten in den Ofen stellen und ca. 45 Minuten backen.
6. Auf einem Bett von Kurkumareis servieren.