

# Paprikaschoten mit Hirsefüllung

(für 4 Personen)

## Zutaten:

4 rote Paprikaschoten  
2 Zwiebeln, gewürfelt  
3 EL Olivenöl  
200 g Champignons  
½ Packung (Räucher-)tofu (200g)  
200 g Hirse  
600 ml Wasser  
1 Gemüsebrühwürfel  
½ Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack  
1 Prise Majoran

## Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Die Hirse in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen, sonst schmeckt sie bitter. Danach mit Wasser und Brühwürfel zum Kochen bringen, runterschalten und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Öfters umrühren, damit die Hirse nicht anbrennt. Danach Topf von der Kochstellen nehmen und die Hirse weitere 10 Minuten nachquellen lassen.

Die Zwiebeln im Heißen Öl andünsten. Den gewürfelten Räuchertofu und die geputzten, in Scheiben geschnittenen Champignons zu den Zwiebeln geben. Würzen und die Hirse mit der feingehackten Petersilie unterrühren. Den Hirsebrei in die Paprikahälften füllen, diese in eine gefettete feuerfeste Form legen und bei 180°C ca. 30 Minuten schmoren . Dazu paßt eine Tomaten- bzw. eine Béchamelsauce und Feldsalat.

## Für die Béchamelsauce:

50 g Margarine  
50 g Mehl  
50 g Hefeflocken  
½ l Wasser oder Gemüsebrühe  
1 TL Salz  
Pfeffer, Muskat  
1 TL Senf

## Zubereitung:

Die Margarine in einem Topf schmelzen. Das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und unter ständigem Rühren nach und nach das Wasser zugießen. Mit allen angegebenen Zutaten würzen und die Sauce einmal aufkochen.