

Gefüllte Paprikaschoten mit Tomatensoße

Mit Fleisch und vegetarisch

Man braucht pro Person eine Paprika, am Besten rot oder orange evtl. auch gelb. Die grünen Schoten sind unreif und haben daher einen weniger fruchtigen Geschmack. Wer sie liebt und gut verträgt kann natürlich auch grüne verwenden.

Von den Paprikas den Deckel abschneiden und die Kerne und die inneren Scheidewände entfernen. Die Deckel immer zur passenden Frucht legen, damit man sie passend aufsetzen kann.

Zutaten Fleisch/ Reis-Füllung:

100 g Basmati- oder einen anderen Langkorn-Reis

400 g Rinderhack

1 milde Zwiebel (weiß oder rot)

2 große Zehen Knoblauch

1 EL Butter

Ca 1 L Hühner- oder Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili oder Piment de Espelette, ein klein Wenig Curry Pulver, 1 TL Thymianblättchen, 1 EL Majoran oder Oregano Blätter.

Zubereitung Fleisch/Reis-Füllung.

In einem Topf die Butter schmelzen und die gewürfelten Zwiebeln und die klein gewürfelten Knoblauchzehen anschwitzen. Von den Knoblauchzehen entferne ich vorher die Keime, dadurch wird der Geschmack weniger aufdringlich. Das Rinderhack dazugeben und mit anbraten und auch den Reis gleich mit dazugeben und mit anbraten. Alles mit einem Kochlöffel gut verrühren. Dann mit einem großen Schöpflöffel die heiße Brühe angießen, zwei bis drei Schöpfer, und unter Rühren einkochen lassen. Währenddem die Gewürze zugeben. Schöpflöffelweise wieder Brühe zugeben und einkochen lassen. Die Masse muß dickbreiig bleiben. Nach 10 bis 15 Minuten abschmecken, evtl. noch nachwürzen und in die Paprikas füllen. Der Reis ist noch körnig fest, er gart in den Paprikas weiter.

Zutaten vegetarische Füllung (ZucchiniRisotto):

100 g Arboreo- oder anderen Rundkorn- Risotto-Reis

1 milde Zwiebel

2 große Zehen Knoblauch

1 EL Butter

1 EL feines mildes Olivenöl

1 mittelgroße gelbe und 1 mittelgroße grüne Zucchini (können auch durch eine große oder einen Teil einer sehr großen Zucchini aus dem Garten ersetzt werden)

1 frische Chili-Schote

2 EL Oliven, grob gehackt

1 – 2 EL Sahne

4 gehäufte Esslöffel Parmesan, mit der groben Reibe frisch geraspelt

Salz Pfeffer

Ca 1 L Gemüsebrühe

Zubereitung Risotto:

In einem Topf die Butter schmelzen, das Olivenöl dazugeben und die gewürfelte Zwiebel und den feinst gewürfelten Knoblauch (den Keim vor dem Würfeln entfernen), darin glasig werden lassen. Den Reis dazugeben, mit anschwitzen und etwa die Hälfte der Zucchini, die ebenfalls klein gewürfelt wurde, mit dazugeben. Dann mit zwei bis drei Schöpflöffeln heisser Brühe aufgießen und unter Rühren einköcheln lassen. Dann den zweiten Teil der Zucchini zugeben, mit Brühe aufgießen, einköcheln lassen, Eine frische Chili-Schote oder einen Teil davon, je nach Schärfe, aufschneiden, entkernen und in kleine Stückchen schneiden, mit unter das Risotto rühren und auch die grob gehackten Oliven, 1 EL Sahne mit einrühren und die Temperatur abschalten. Den Parmesan mit einrühren und schmelzen lassen, evtl. noch einen weiteren Eßlöffel Sahne einarbeiten, sollte das Risotto etwas zu fest sein. Vorsichtig salzen, denn der Käse bringt schon Salz mit, Pfeffern und abschmecken. Dann in die Paprikas einfüllen, wie oben beschrieben.

Fertigstellung der Paprikas:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Paprikas in einen Schmortopf einsetzen. Das gelingt leichter und schmeckt auch sehr gut, wenn man ein kleines Flöckchen Butter auf den Topfboden gibt und die gefüllte Frucht dann aufsetzt. Noch etwas von der restlichen Brühe angießen, den Deckel fest aufsetzen und 30 Minuten im Ofen garen.

Während dieser Zeit kann man eine feine, schnelle Tomatensoße zubereiten.

Dazu braucht man:

1 fein gewürfelte Zehe Knoblauch,

1 -2 klein gewürfelte Schalotten

3 EL brauner Zucker

1 EL Tomatenmark

Etwas Zitronen- oder Orangenabrieb

1 großen Schöpflöffel der evtl. noch übrigen Brühe,

250 ml fein passierte Tomaten,

Salz, Pfeffer, Piment de Espelette

Ca 10 g Butter oder einen Spritzer feines Olivenöl

Zubereitung Tomatensoße:

In einer beschichteten Pfanne den braunen Zucker erhitzen. Sobald es den Anschein hat, daß er zu schmelzen beginnt, die Schalotten- und die Knoblauchwürfelchen mit dazugeben und mit karamellisieren lassen. Dann das Tomatenmark mit dazugeben, es darf etwas dunkler werden, aber nicht verbrennen. Mit Brühe angießen und auf etwa die Hälfte zurückreduzieren. Dann die passierten Tomaten dazugeben, den Zitrus-Abrieb und die Gewürze einarbeiten, nochmal etwas reduzieren und mit etwas kalter Butter aufmontieren oder mit einem Spritzer feines mildes Olivenöl abrunden.