

Schmeckt perfekt



Rezept von Milena Broger

Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous & Tomatensalsa

35 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

4 rote Spitzpaprika, 1 gelber Paprika, 4 Schalotten (feinwürfelig geschnitten), 150 g Couscous, 30 g Butter, Salz, Kreuzkümmel (gemahlen), Fenchelsamen (gemahlen), Bockshornklee (gemahlen), Chiliöl, 1-2 Limetten (unbehandelt), 3 Fleischtomaten (geschält, entkernt und in feine Würfel geschnitten), Thai-Basilikum, Petersilie, Salz, Olivenöl, Honig.

Zubereitung

Couscous mit Butter und etwas Salz in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt 4 Minuten ziehen lassen. Umrühren, wieder abdecken und in weiteren 4 Minuten gar ziehen lassen.

Von den Spitzpaprikas den Strunk abschneiden. Die Schoten aushöhlen und in eine geölte Form legen.

Den gelben Paprika feinwürfelig schneiden, mit den Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Couscous unterrühren und mit Kreuzkümmel, Fenchel, Bockshornklee, Olivenöl und etwas Limettensaft und -schale würzen.

Die Paprika mit der Couscous-Masse füllen und mit den zuvor abgeschnittenen Strünken verschließen, den Deckel mit Spießen befestigen. Im Rohr bei 200 °C Ober- und Unterhitze etwa 15 Minuten garen.

Für die Tomatensalsa den Strunk der Tomaten entfernen. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Sobald sich die Haut löst, in Eiswasser abschrecken und schälen. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Thai-Basilikum und Petersilie fein schneiden, mit den Tomatenwürfeln Salz, Olivenöl, Chiliöl, Limettenschale, Limettensaft und Honig verrühren. Salsa auf Tellern verteilen, die Paprika daraufsetzen.

TIPP: Die Tomatenschalen kann man aufheben und z.B. für Rindsuppe oder Gemüsefond verwenden. Man kann sie auch gut einfrieren.