

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Paprika gefüllt mit Fregola Sarda und Kürbis auf Weißweinsauce

Koch: Patrick Samek

Zutaten

(4 Personen)

Für die gefüllten Paprika

- 4 Paprikaschoten (violett, rot, gelb, grün)

Für die Fülle

- 180 g Fregola Sarda
- 300 g Kürbis (Butternuss oder Muskatkürbis)
- 100 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 100 g geriebener Bergkäse

Für die Weißweinsauce

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- Butter zum Anbraten

Quelle: ORF extra

- 300 ml Weißwein (optimal Grüner Veltliner oder Riesling)
- 250 ml Schlagobers
- 100 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter

Für die Garnitur

- Kapuzinerkresse-Blüten
- verschiedene Sprossen

Zubereitung

1. Für die Fregola Sarda zuerst einen Topf mit gesalzenem Wasser zustellen, erhitzen und die Fregola Sarda darin bissfest kochen. Danach durch ein Sieb gießen und kalt abspülen.

2. Für die Fülle den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Nun den Lauch und den gewürfelten Kürbis in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten und anschließend den Knoblauch dazugeben. Das angebratene Gemüse und die gekochte Fregola Sarda dann in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und den geriebenen Bergkäse darunter mengen.

3. Für die Weißweinsauce die Schalotten und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und in etwas Butter leicht anschwitzen. Dann mit dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Im Anschluss mit dem Gemüsefond aufgießen und mit dem Schlagobers verfeinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmal etwas einkochen lassen.

4. Die bunten Paprikaschoten oben quer aufschneiden, diesen „Deckel“ dann herunternehmen, das Kerngehäuse entfernen und die Paprikaschoten mit der Fülle befüllen. Die zuvor abgeschnittenen „Deckel“ wieder daraufsetzen und die Paprikaschoten in eine feuerfeste Form setzen. Nun bei 170° C Umluft etwa 30 Minuten im Rohr garen.

5. Die gefüllten Paprikaschoten aus dem Rohr nehmen, die Weißweinsauce mit einem Pürierstab fein mixen und dabei die Butter begeben. Die Sauce dann durch ein Sieb gießen und in einem tiefen Teller damit einen Spiegel anrichten. Je einen gefüllten Paprika in die Weißweinsauce setzen. Nach Belieben mit verschiedenen Sprossen und Kapuzinerkresse-Blüten garnieren und servieren.