



Kurt Daibenzeiher

Gefüllte Paprika mit Tomatensauce, Erbsen-Reis und Endivien-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Paprika:

200 g gemischtes Hackfleisch
2 gelbe mittelgroße Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Brötchen
1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
Rapsöl, zum Anbraten
50 g Semmelmehl
1 Bund glatte Petersilie
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Cayennepfeffer, zum Würzen
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika oben aufschneiden und das Kerngehäuse vorsichtig aushöhlen und auswaschen.

Für die Füllung ein Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und glasig anschwitzen. Am Ende gehackte Petersilie hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen und einem Eigelb mit der Hand verkneten. Die zuvor angebratene Zwiebel, den Knoblauch und Petersilie untermengen und mit Senf und den Gewürzen abschmecken.

Die Masse in die aufgeschnittene Paprika füllen und in Salzwasser garen.

Das Kochwasser für die Sauce nutzen.

Für die Sauce:

600 g San-Marzano-Tomaten
150 g Butter + 2 EL Butter
Kochwasser, von oben
150 ml Gemüsefond
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
1 Zweig Basilikum
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Zucker, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl mit 150 g Butter anschwitzen, bis diese schäumt. Dann mit Gemüsefond und einem Teil des Kochwassers von der Paprika ablöschen.

Tomaten anschneiden und in kochendes Wasser geben. Tomaten enthäuten und in etwas Fond weiter kochen, bis man diese leicht zerquetschen kann. Tomatenmasse durch ein feines Sieb passieren und zur Mehlschwitze hinzufügen. Tomatenmark hinzugeben. Die Sauce mit den Gewürzen und Basilikum abschmecken. Mit 2 EL Butter montieren.

Für den Reis:

200 g Langkornreis
100 g TK-Erbsen
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Reis mehrmals gut waschen. In Salzwasser kochen. 5 Minuten vor Ende des Kochvorgangs die Erbsen hinzufügen. Reis abschmecken und mit etwas Butter abrunden.

Für den Salat:

1 Endivienalat
30 ml Gemüsefond
1 EL Rotweinessig
1 TL Honig
1 TL Senf
4 EL Rapsöl

Endiviensalat in feine Streifen schneiden und in warmem Wasser waschen, um die Bitterstoffe zu entziehen. Gut abtropfen lassen.

Gemüsefond, Rotweinessig, Honig, Senf und Rapsöl aufmischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

1 Prise Zucker

1 TL Salz

1 Prise Pfeffer

Für die Garnitur: Mit der Tomatensauce einen Spiegel setzen. Den Reis im Ring anrichten und mit Erbsenkresse dekorieren. Die Paprikaschote auf den Saucenspiegel setzen. Tomatensauce in einer kleinen Karaffe zusätzlich bereitstellen. Salat in einer Schale dazu reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.