

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Cornelia Koall

Mit Bulgur gefüllte Paprika mit Paprikasauce

Zutaten für zwei Personen

Für die geschmorte Paprika:

4 gelbe, mittelgroße Spitzpaprika
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen und trockentupfen. Paprika längst aufschneiden und Scheidewänden und Kernen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und rösten. Ggf. einmal wenden. Sobald die Paprikaschoten braun werden, aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Für die Füllung:

120 g Bulgur
 2 rote Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 30 g Datteln, entsteint
 75 g körniger Frischkäse, mit mikrobiellem Lab
 75 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
 150 ml Gemüsefond
 2 EL heller Balsamicoessig
 Olivenöl, zum Braten
 25 g Pinienkerne
 3 Zweige Minze
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken
 1 TL Garam Masala
 1 TL Kurkuma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Gemüsefond dazugeben, dann Bulgur einrühren. Mit Piment d'Espelette, Garam Masala, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten köcheln lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Minze abrausen, trockenwedeln und hacken. Datteln ebenfalls hacken.

Pinienkerne, Minze, Datteln und Käse unter die Bulgur-Mischung heben und in die fertigen Spitzpaprika füllen.

Für die Paprikasauce:

1 rote Paprikaschote
 1 rote Chilischote
 250 g passierte Kirschtomaten, aus der Dose/aus der Flasche
 1 EL Ahornsirup
 2 EL Ajvar
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 EL Johannisbrotkernmehl
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika vierteln und von Scheidewänden und Kernen entfernen.

Chilischote der Länge nach halbieren und ebenfalls von Scheidewänden und Kernen entfernen. Paprika und Chili würfeln und in Olivenöl anbraten. Ajvar hinzufügen und mit etwas Fond und passierten Kirschtomaten auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen, dann Sauce mit Johannisbrotkernmehl binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.