▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. November 2026 ▪
Vegetarische Küche mit Robin Pietsch



Jessika Wittwer

Mit Couscous-Salat gefüllte Spitzpaprika auf Zitronen-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Paprika:
100 g Couscous
2 große rote Spitzpaprika
10 Kirschtomaten
1 Gurke
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
100 ml Gemüsefond
1 TL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fond in einem Topf erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Fond übergießen. 5 Minuten quellen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Tomaten würfeln und kurz mitbraten. Tomatenmark mitrösten und alles mit dem Couscous vermengen.

Kräuter hacken und einige Blätter als Garnitur beiseitelegen. Gurke klein schneiden. Schafskäse hineinbröseln und die Kräuter und Gurken unterheben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzpaprika längs halbieren und entkernen. Mit der Couscous-Mischung füllen. In eine ofenfesten Form setzen und im Backofen etwa 15-18 Minuten backen, bis die Paprika weich, aber noch leicht bissfest ist.

Für den Zitronen-Joghurt:
½ Zitrone, Saft & Abrieb
150 g griechischer Joghurt
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Für die Garnitur:
1 Zitrone, Abrieb
2 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne
Kräuter, von oben

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Gericht mit Pinienkernen und Kräutern garnieren, mit Olivenöl beträufeln und mit Zitronenabrieb bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.