

## Paprikaschoten mit Süßkartoffel-Ciabattafüllung von Armin Roßmeier

### Zutaten für vier Personen

4 gelbe Paprikaschoten  
300 g gekochte Süßkartoffeln  
80 g rote Paprikawürfel  
1 Frühlingszwiebel  
1 TL Sesam  
1 TL Kardamom, gemahlen  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Anis, gemahlen  
1 TL Chiliflocken, gemahlen  
3 Scheiben geröstete Ciabattawürfel

1 EL Basilikum  
1 EL Petersilie  
1 EL Kerbel  
1 EL Koriander  
1 EL Dill  
240 g Sojajoghurt  
2 EL kalt gepresstes Olivenöl  
1/2 TL Wasabipaste  
Saft einer Zitrone  
8 Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer

### Nährwert pro Portion

351 kcal – 15 g Fett – 16 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate – 2,5 BE  
Dieses Gericht ist vegan.

### Zubereitung (circa 40 Minuten)

Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und säubern. Gekochte, geschälte Süßkartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und verrühren. Rote Paprikawürfel, Röllchen von Frühlingszwiebeln und Sesam zufügen. Dann mit Salz und Pfeffer, gemahlene Kardamom, Kreuzkümmel, Anis und Chiliflocken würzen. Geröstete Ciabattawürfel unterheben. Mit der Masse die vorbereiteten Paprika gut füllen, schön anhäufeln und in eine Pfanne setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad circa 25 bis 30 Minuten garen.

Basilikum, Petersilie, Kerbel, Koriander und Dill klein schneiden. Sojajoghurt, kalt gepresstes Olivenöl und Wasabipaste zugeben. Das Ganze mit dem Mixstab fein pürieren, mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten halbieren, kurz in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce als Spiegel auf einem flachen Teller anrichten, Paprikaschoten daraufsetzen und Tomaten anlegen.