



Geeiste Bowl „Surf and Turf“ von gerösteter gelber Paprika mit Chia und Minze

Zutaten (für vier Portionen)

6 Gelbe Paprikaschoten, entkernt
4 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
1 EL Chiasamen
2 Stängel Minze, fein geschnitten
3 Msp. Chiliflocken
100 g geräucherte Lachsforelle
12 Kirschtomaten, halbiert
100 g Bündnerfleisch, in feine Streifen geschnitten

Außerdem:

Chilifäden
2 EL Olivenöl, kalt gepresst
Minzekronen

Zubereitung (circa 20 Minuten, ohne Frostzeit)

Paprikaschoten in mundgerechte Stücke zerteilen und in heißem Öl in der Pfanne leicht Farbe nehmen lassen. Ein Drittel davon als Einlage zurückhalten, den Rest mit der Brühe aufgießen und mit Hilfe des Mixstabs fein pürieren. Chia, Minze sowie Chili einrühren und circa zehn bis 20 Minuten ins Frostfach stellen.

In vier Schalen jeweils mittig die Paprikaeinlage geben, ringsum die mit Salz nachgewürzte Paprika-Püree-Suppe verteilen und auf die Einlage ein Lachsforellenröllchen/-Röschen setzen. Angeeiste Kirschtomaten (circa 15 Minuten in den Froster geben) ringsum verteilen und die Bündnerfleischstreifen dezent anlegen. Mit Olivenöl beträufeln und das Chilistroh lässig über das Röllchen geben.