

# Gefüllte Ofen-Paprika mit Tomaten-Soja-Ragù, Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für die Ofenpaprika:

2 orange Paprika	100 g Instant-Couscous	80 g Sojagranulat
780 g stückige Tomaten mit Saft	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 g Feta	230 ml Gemüsesfond
2 Zweige Basilikum	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Pimenton de la Vera
1 TL Zucker	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für das Pfannenbrot:

50 g Butter	160 ml Milch	300 g Dinkelmehl (630)
1 TL Backpulver	1 EL Schwarzkümmel	1 EL Olivenöl
Öl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Salz

### Für den Kräuterfrischkäse:

150 g Doppelrahmfrischkäse	1 Zitrone	4 EL Milch
5 Zweige glatte Petersilie	5 Zweige Basilikum	1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

### Für die Ofenpaprika:

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen weiteren Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Gemüsesfond zum Kochen bringen. Sojagranulat in eine Schale geben und mit 150 ml kochendem Gemüsesfond überbrühen. 7 Minuten ziehen lassen. Couscous ebenfalls in eine Schale geben und mit den restlichen 80 ml des Gemüsesfonds übergießen. Beiseitestellen.

Paprika waschen, trockentupfen und im oberen Viertel durchschneiden, sodass eine Art Deckel entsteht. Von Scheidewänden und Kernen befreien die Kerne entfernen. Paprika in eine Auflaufform geben und etwa 20 Minuten im heißen Ofen vor garen.

Zwiebel abziehen und in feine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch Olivenöl anbraten. Dann das Sojagranulat hinzugeben und etwa 3 Minuten mit braten. Dann die Tomaten hinzugeben, die Temperatur auf die Hälfte reduzieren und alles weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten-Ragù mit Zitronenabrieb, Kreuzkümmel, Pimenton de la Vera, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum unterheben. Feta zerbröseln. Ca. die Hälfte des Tomaten-Soja -Ragù mit dem Couscous und Feta mischen. Paprika aus den Ofen nehmen und mit dem Couscous-Ragù-Gemisch füllen, dann für weitere 10 Minuten in den Ofen stellen. Gefüllte Paprika auf restlichem Tomaten-Soja-Ragù anrichten.

### Für das Pfannenbrot:

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Flüssige Butter, Milch und Olivenöl zugeben und mit dem Knethaken eines Mixers zu einem glatten Teig kneten. Teig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen (je 20 cm Durchmesser) ausrollen. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Öl erhitzen in einer Pfanne erhitzen und die Fladen einzeln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

**Für den Kräuterfrischkäse:**

Petersilie und Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Doppelrahmfrischkäse mit Milch glattrühren, dann Olivenöl unterrühren.

Petersilie und Basilikum einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Pinienkerne auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 11. März 2021