

Baby-Paprika, Kabeljau-Garnelen-Füllung, Paprika-Coulis

Für zwei Personen

Für die Füllung:

100 g Kabeljau (ohne Haut)	10 kleine Garnelen	2 Zehen Knoblauch
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	

Für die Bechamel-Sauce:

60 g Butter	60 g Weizenmehl	100 ml Milch
50 ml Sahne	1 Muskatnuss	50 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

Für die Babypaprika:

6 rote Öl-Pimientos del Piquillo

Für den Paprika-Coulis:

2 rote Paprika	1 weiße Zwiebel	2 EL Tomatenmark
30 g Butter	50 ml trockenen Weißwein	1 EL Zucker
1 EL Stärkemehl	Olivenöl	

Für die Füllung:

Den Kabeljau und Garnelen waschen und trocken tupfen. Kabeljau in feine Würfel schneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen und in der Pfanne goldgelb anbraten. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch aus der Pfanne nehmen und im selben Öl den Kabeljau, Garnelen und Petersilie ca. 3 Minuten glasig anbraten.

Für die Bechamel-Sauce:

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun anbraten lassen.

Nach und nach Milch und Sahne unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hinzugeben. Muskatnuss und Parmesan reiben und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für die Babypaprika:

Die Fisch- Pfanne zur Bechamel-Sauce geben, glatt rühren und in die Babypaprika Schoten füllen.

Für den Paprika-Coulis:

Die Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und vierteln. Eine Pfanne erhitzen und Paprikastücke darin rösten bis sich die Paprikahaut schwarz färbt. Paprika aus der Pfanne nehmen, Haut abziehen, Paprika fein würfeln und in der Pfanne in Olivenöl rösten. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig anbraten. Paprika zusammen mit dem Tomatenmark in die heiße Pfanne geben und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und pürieren. Die Sauce mit Zucker und Olivenöl abschmecken und eventuell mit Stärkemehl eindicken.

Die rote Babypaprikas mit Kabeljau-Garnelen-Füllung und auf einem Paprika-Coulis auf Tellern anrichten und servieren.

Jeannine Rehlinger am 18. Juli 2017