

Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous

Für 4 Personen

Paprika:

2 Spitzpaprika	200 g Frischkäse	2 Dill
2 Knoblauch	1 Chilischote	6 Cocktailtomaten
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Zucker
2 EL Paniermehl		

Couscous:

200 g Couscous	3 Schalotten	3 EL Butter
0.5 Bund Petersilie	1 EL Ras el Hanout	0.5 l Brühe
1 Zitrone		

Paprika:

Für die Füllung den Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl bei mäßiger Hitze 5 Minuten farblos dünsten. Dill und Chilischote hacken und die Cocktailtomaten in kleine Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Frischkäse verrühren.

Die Masse gegebenenfalls etwas salzen.

Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, denn ohne Schale sind Paprika bekömmlicher. Paprika halbieren, die Kerne und das Innere bis zum Fruchtfleisch entfernen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Paprikaschoten von beiden Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Schoten dabei salzen, zuckern und ständig mit dem Bratensaft beträufeln.

Die Schoten mit der Öffnung nach oben in der Pfanne lassen oder in eine feuerfeste Form legen. Die Füllung in die Paprikaschoten streichen. Darauf Semmelbrösel streuen und etwas Olivenöl träufeln.

Die Paprikaschoten unter dem Grill im Backofen wenige Minuten gratinieren, bis auf der Oberfläche eine leichte Kruste entsteht.

Couscous:

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Petersilie säubern und hacken.

Couscous in eine hohe Pfanne geben. Nach und nach heiße Brühe unterrühren und alles erhitzen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugeben.

Schalotten, Petersilie, Butter und Ras el Hanout dazugeben. Einmal aufkochen lassen, zur Seite stellen und 10 Minuten quellen lassen.

Das gare Couscous vermengen und etwas lockern. Dabei salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und -abrieb würzen.

Anrichten:

Die Paprikaschoten mit Couscous auf Teller geben und mit Zitronen- Abrieb bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Olivenöl darüberträufeln. Dazu schmeckt ein griechischer Landwein.

Rainer Sass am 10. Januar 2020