

Paprika vegetarisch

Sommerliches Gericht mit Paprika, Zucchini und Aubergine.

etwa 6 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



1 Vorbereiten:

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller erkalten lassen. Spitzpaprika längs halbieren und putzen. Gelbe Paprika, Auberginen, Zucchini und Tomaten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Fettpfanne fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 160 °C

2 Zubereiten:

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Auberginen- und Paprikawürfel zugeben und unter Rühren 3 Min. andünsten. Crème légère Kräuter, Zucchini- und Tomatenwürfel zugeben und weitere 6 Min. bei mittlerer Hitze garen. Gustin mit 2 EL Wasser anrühren, in das Gemüse geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum und Rosmarin würzen. Pinienkerne dazugeben. Die Masse dann in die vorbereiteten Paprikaschoten füllen.

Zutaten:

Für die Fettpfanne:

Alufolie
Fett

Zutaten:

50 g Pinienkerne
9 rote Spitzpaprika kleine (je etwa 80 g)
200 g gelbe Paprikaschoten
100 g Auberginen
150 g Zucchini
50 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
gehackter Thymian
1 EL gehackte Basilikumblätter
gehackter Rosmarin
125 g Dr. Oetker Crème légère
Gartenkräuter
1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
170 ml Wasser

Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter oder 2 EL Olivenöl

Außerdem:

1 EL Schnittlauchröllchen

Soße:

1 Zwiebel
300 g gelbe Paprikaschoten
1 EL Speiseöl
2 TL gemahlener Kurkuma
450 ml Wasser
1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
150 g Dr. Oetker Crème légère
Salz



Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 3 Paprikahälften in die Fettpfanne geben. Übriges Wasser (150 ml) angießen. Die Fettpfanne mit Alufolie abdecken, diese mit einer Gabel mehrmals einstechen und in den Backofen schieben.

frisch gemahlener Pfeffer

Einschub: unteres Drittel
Garzeit: etwa 35 Min.

4 Croûtons:

Toastbrot-scheiben evtl. entrinden und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin unter gelegentlichem Rühren von allen Seiten knusprig braun braten. Knoblauch unter die Brotwürfel mischen und kurz mitrösten, aber nicht braun werden lassen, da er sonst bitter wird. Die Croûtons auf einem Teller erkalten lassen.

- 5 Vor dem Servieren mit den Croûtons und Schnittlauch bestreuen.

6 Soße:

Zwiebel abziehen und würfeln. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, erst Zwiebelwürfel, dann mit den Paprikawürfeln und Kurkuma darin andünsten. 400 ml Wasser zugeben und bei mittlerer Hitze mit Deckel etwa 12 Min. garen. Dann das Ganze pürieren. Crème légère unterrühren. Gustin mit übrigem Wasser anrühren, in die Soße rühren, einmal aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken. Soße zu den gefüllten Paprikaschoten servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können zusätzlich zu den Croûtons 1 EL geriebenen Parmesan über die fertigen Paprikaschoten streuen.
- Servieren Sie Reis oder Bratkartoffeln dazu.

