

Gefüllte Paprika, Tomaten-Soße, Parmesanchip

Für zwei Personen

Für die Paprika:

100 g Risottoreis	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	200 g Parmesan	50 g kalte Butter
500 ml Gemüsefond	Weißwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tomatensauce:

150 g gelbe Datteltomaten	150 g rote Datteltomaten	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
250 ml pass. Datteltomaten	250 ml pass. Tomaten	1 EL flüssiger Honig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Parmesanchip:

Für das Kräuter-Öl:	50 g Parmesan	
Selleriegrüb, von oben	1 Bund Petersilie	250 ml Traubenkernöl
Salz		

Für die Paprika:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Paprikaschote waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit Öl beträufeln, salzen und in einer Auflaufform in den Ofen schieben.

Gemüsefond erwärmen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit Öl in einem Topf anschwitzen. Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Reis zu den Zwiebeln geben. Alles kurz im Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen, dann nach und nach den warmen Gemüsefond aufgießen und rühren bis ein cremiges Risotto entsteht.

Parmesan reiben und in das Risotto geben. Hitze reduzieren. Kalte Butter unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce:

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, Honig dazu geben und leicht karamellisieren lassen.

Einen Teil der roten und gelben Tomaten vierteln und zu den Zwiebeln geben. Mit den passierten Tomaten ablöschen, salzen und einkochen lassen.

Die restlichen Tomaten halbieren. In einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen, bis sie schöne Röstaromen bekommen. Mit etwas Honig beträufeln und karamellisieren lassen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben. Einen Teil des Parmesans mit Hilfe eines Rings auf einem Backblech formen und kurz in den Ofen schieben.

Für das Kräuter-Öl:

Petersilie, Selleriegrün, Traubenkernöl und Salz nach Geschmack in einen Mixer geben und das Kräuter-Öl herstellen.

Das fertige Öl kurz in einem kleinen Topf auf 80 Grad erhitzen, dann Temperatur runterdrehen.

Julia Lichtner am 03. November 2025