

Gefüllte Paprika, Tomaten-Soße, Reis, Endivien-Salat

Für zwei Personen

Für die Paprika:

200 g gem. Hackfleisch	2 gelbe m.-große Paprikaschoten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Brötchen	1 Ei
1 EL m.-scharfer Senf	Rapsöl	50 g Semmelmehl
1 Bund glatte Petersilie	Paprikapulver	Cayennepfeffer
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

600 g San-Marzano-Tomaten	150 g Butter	Kochwasser
150 ml Gemüsefond	1 EL dunkler Balsamico	1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl	1 Zweig Basilikum	Paprikapulver
Zucker	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

200 g Langkornreis	100 g TK-Erbсен	1 EL Butter
Salz		

Für den Salat:

1 Endiviensalat	30 ml Gemüsefond	1 EL Rotweinessig
1 TL Honig	1 TL Senf	4 EL Rapsöl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	1 Prise Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Für die Paprika:

Die Paprika oben aufschneiden und das Kerngehäuse vorsichtig aushöhlen und auswaschen.

Für die Füllung ein Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und glasig anschwitzen. Am Ende gehackte Petersilie hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen und einem Eigelb mit der Hand verkneten. Die zuvor angebratene Zwiebel, den Knoblauch und Petersilie untermengen und mit Senf und den Gewürzen abschmecken.

Die Masse in die aufgeschnittene Paprika füllen und in Salzwasser garen.

Das Kochwasser für die Sauce nutzen.

Für die Sauce:

Mehl mit 150 g Butter anschwitzen, bis diese schäumt. Dann mit Gemüsefond und einem Teil des Kochwassers von der Paprika ablöschen.

Tomaten anschneiden und in kochendes Wasser geben. Tomaten enthäuten und in etwas Fond weiter kochen, bis man diese leicht zerquetschen kann. Tomatenmasse durch ein feines Sieb passieren und zur Mehlschwitze hinzufügen. Tomatenmark hinzugeben. Die Sauce mit den Gewürzen und Basilikum abschmecken. Mit 2 EL Butter montieren.

Für den Reis:

Reis mehrmals gut waschen. In Salzwasser kochen. 5 Minuten vor Ende des Kochvorgangs die Erbsen hinzufügen. Reis abschmecken und mit etwas Butter abrunden.

Für den Salat:

Endiviensalat in feine Streifen schneiden und in warmem Wasser waschen, um die Bitterstoffe zu entziehen. Gut abtropfen lassen.

Gemüsefond, Rotweinessig, Honig, Senf und Rapsöl aufmixen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Für die Garnitur:

Mit der Tomatensauce einen Spiegel setzen. Den Reis im Ring anrichten und mit Erbsenkresse dekorieren. Die Paprikaschote auf den Saucenspiegel setzen. Tomatensauce in einer kleinen Karaffe zusätzlich bereitstellen. Salat in einer Schale dazu reichen.

Kurt Daibenzeiher am 20. Oktober 2025