

Gefüllte Paprikaschote mit Juwelen-Reis

Für 4 Personen

Für die Paprika:

2 EL Korinthen	$\frac{1}{2}$ Tasse heißer Ingwertee	4 große gelbe Paprikaschoten
Salz	1 Karotte	1 geh. EL Mandelblättchen
150 g Basmatireis	400 ml Gemüsebrühe	2 Eier
12 TL mildes Currypulver	3 EL Pistazienkerne	2 TL getr. Cranberrys
mildes Chilisalz	Zimtpulver	

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	150 ml Gemüsebrühe	12 geriebene Knoblauchzehen
1 TL geriebener Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	mildes Chilisalz
Zucker		

Für den Kräuterdip:

100 g griech. Joghurt (10%)	1 EL Kräuterblätter	$\frac{1}{2}$ TL Limetten-Abrieb
1 Spritzer Limettensaft	mildes Chilisalz	

Für die Paprika die Korinthen im heißen Ingwertee etwa 30 Minuten einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180°C vorheizen. Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden, die Schoten entkernen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Karotte putzen, schälen und in $\frac{1}{2}$ cm-große Würfel schneiden. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Reis mit 300 ml Brühe und den Karottenwürfeln in einem Topf erhitzen und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt etwa 8 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt noch etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Eier, Curry, abgetropfte Korinthen, Mandelblättchen, Pistazien und Berberitzen unter den Reis rühren und mit Chilisalz und etwas Zimt würzen.

Die Paprikaschoten mit der Reismischung füllen, in eine Auflaufform setzen und die Deckel darauflegen. Die übrige Brühe in die Auflaufform gießen und die gefüllten Paprikaschoten im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 35 Minuten garen. Dabei, falls nötig, etwas Brühe nachgießen. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, aus der Form heben und warm halten, die Brühe für die Sauce verwenden.

Für die Sauce die Tomaten mit der Brühe in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und mit Ras-el-Hanout, Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen. Die Sauce erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt einige Minuten ziehen lassen. Dann die Brühe aus der Auflaufform (etwa 50 ml) dazugießen und die Tomatensauce bei Bedarf etwas nachwürzen.

Für den Kräuterdip den Joghurt mit Kräutern und Limettenschale verrühren und mit 1 Spritzer Limettensaft und Chilisalz würzen. Zum Servieren die Tomatensauce auf vorgewärmte Teller verteilen und die gefüllten Paprika daraufsetzen. Den Kräuterdip darum herumträufeln.

Dazu passt ein Salat.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2020