

Lothars Gemüseküche Paprika

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 03.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Gemüse auf asiatische Art	1
1.2	Marinierte Peperoni	1
1.3	Marinierte Peperoni	2
1.4	Paprikagemüse	2
1.5	Paprikaröllchen	2
1.6	Peperonata	3
1.7	PEPERONATA PAPRIKAGEMÜSE	3
2	Brot, Aufstrich	5
2.1	Baguette mit rotem Paprika	5
2.2	Kartoffeln- und Paprikabrot	5
2.3	Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika	6
2.4	Paprika-Salamicreme	7
2.5	Paprikabutter	7
2.6	Sardinenaufstrich	7
2.7	Sojabrötchen mit Peperonata	8
2.8	Spanische Gemüsepaprika	8
2.9	Wurstaufstrich	9
3	Eierspeisen	11
3.1	Bunte Eier überbacken	11
3.2	Eier-Paprika-Pfanne	11
3.3	Paprika-Eier	12
3.4	Pfifferlinge mit Rührei	12
3.5	Tortilla andaluz	13
4	Eingemachtes, Eingelegtes	15
4.1	Eingelegte Paprikaschoten	15
4.2	Eingelegte Paprikaschoten	15
4.3	Eingelegte Paprikaschoten mit Zitrone	16
4.4	Floriana (eingelegter Paprika)	16
4.5	Gebratene und in Olivenöl eingelegte Paprikaschoten	16
4.6	Gedörrte Paprika	17
4.7	Paprika in Olivenöl	17
4.8	Zucchini-Stachelbeer-Relish	17
4.9	Zwiebel-Paprika-Relish	18

5	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	19
5.1	Auberginen-Paprika-Auflauf	19
5.2	Hack-Auflauf 'Oriental'	19
5.3	Hack-Paprika-Auflauf	20
5.4	Hack-Paprika-Kartoffel-Auflauf	21
5.5	Hackauflauf mit Reis und Paprika	21
5.6	Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi	22
5.7	Meerbrassen mit Basilikum	22
5.8	Paprika-Auflauf - nach Provence-Art	23
5.9	Paprika-Auflauf nach Provence-Art	24
5.10	Paprika-Bohnen-Eintopf	25
5.11	Paprika-Fisch-Auflauf	25
5.12	Paprika-Linsen-Eintopf mit Forelle	26
5.13	Paprika-Puten-Topf	27
5.14	Paprika-Tomatentopf	27
5.15	Paprikaeintopf	27
5.16	Paprikatopf mit Dinkel	28
5.17	Pumpenickel- und Kabanossi-Auflauf	28
5.18	Schneller Feuertopf	29
5.19	Spätzle-Eintopf mit Peperoni und Paprika	30
5.20	Spanisches Paprika-Gratin	30
5.21	Zwiebel-Paprika-Eintopf	31
6	Fischgerichte, Meeresfrüchte	33
6.1	Dorade in der Salzkruste auf Peperonata	33
6.2	Dorade mit Paprikaschoten	34
6.3	Dorsch auf brasilianische Art	34
6.4	Fischfrikadellen mit Paprika-Gemüse	35
6.5	Fischragout mit Peperoni	35
6.6	Forelle nach Art der Pyrenäen	36
6.7	Garnelen mit Paprikagemüse	36
6.8	Gebratener Saibling auf geschmortem Paprikagemüse mit Aromaten	37
6.9	Gebratenes Karpfenfilet auf Paprikagemüse mit Kapern-Olivenbutter	38
6.10	Heilbutt-Pfanne mit Paprika	38
6.11	Kabeljau-Paprika-Spieße	39
6.12	Makrelen in der Folie	40
6.13	Red Snapper mit Mais und Paprika	40
6.14	Rotbarsch auf Paprika	41
6.15	Seelachsfilet mit Paprikagemüse	41
6.16	Seeteufelfilet auf Paprika-Rosmarin-Gemüse	42
6.17	Seeteufelfilet auf Paprikagemüse	43
6.18	Shrimps mit Ingwer (Chinesisch)	43
6.19	Shrimps-Kebab Velva's Place	44
6.20	Stockfisch Tampico	45

6.21	Thunfischcreme	45
6.22	Thunfischsteaks mit Knoblauch	46
7	Fleischgerichte, Innereien	47
7.1	Bratwurstspieß mit Mango und Paprika	47
7.2	Bunte Minipaprika gefüllt mit Hackfleisch vom Simmentaler Rind	47
7.3	Chili con Carne	47
7.4	Couscous mit Lamm und Gemüse	48
7.5	Feurig-fruchtige Fleischspießchen auf Ciabattabrötchen	49
7.6	Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry	49
7.7	Fleischnäpfe auf Peperonata	50
7.8	Fruchtiger Rinderfiletspieß mit gegrillter Paprika	50
7.9	Gebratene Hackfleischnockerln auf Paprikagemüse	51
7.10	Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln	52
7.11	Gegrillte Schweinerippchen mit Paprika-Anis-Buttergemüse	52
7.12	Gemüsegulasch	53
7.13	Geschmorte Zunge mit Paprikasoße	54
7.14	Glasnudeln mit gebratenem Fleischgerichte, Innereienfleisch und Gemüse	54
7.15	Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse	55
7.16	Gratiniertes Schweinsfilet mit Paprikagemüse	55
7.17	Großer Filetspieß	56
7.18	Gyrosspieße	57
7.19	Hackfleisch mit Paprikasauce	58
7.20	Hasenrücken in Schokoladensauce	58
7.21	Herbstgulasch mit Kürbis und Paprika	60
7.22	Kalbsleber mit gebratenen Bananen	60
7.23	Kalbspaprikasch	61
7.24	Kalbsvoressen an Paprikasauce	61
7.25	Kaninchenpfanne mit Paprikagemüse	62
7.26	Kasseler mit Kartoffelpüree und Paprika	62
7.27	Kebab vom Bosphorus (mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika)	63
7.28	Kebab vom Bosphorus - mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika	64
7.29	Koteletts mit roten Bohnen	64
7.30	Lachs auf Paprikagemüse	65
7.31	Lamm mit Paprika	65
7.32	Lammhacksteaks am Spieß mit Paprika-Quark	66
7.33	Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon	67
7.34	Leber mit Paprika	67
7.35	Marokkanisches Lamm-Paprika mit Fusilli	68
7.36	Nieren auf griechische Art	69
7.37	Paprika-Bananen-Curry	69
7.38	Paprika-Braten	70
7.39	Paprika-Gulasch	70

7.40	Paprika-Hackbraten	71
7.41	Paprika-Hacksteak	72
7.42	Paprika-Hacksteaks mit Biersoße	72
7.43	Paprikafleisch	73
7.44	Paprikafleisch mit Reis	73
7.45	Paprikagulasch	74
7.46	Party-Hackbraten mit Mais und Paprika	74
7.47	Porree-Paprika-Pfanne	75
7.48	Pot-Au-Feu Riche	75
7.49	Rinderbraten mit Sherry und Oliven	76
7.50	Rinderfilet mit Paprika	77
7.51	Rinderfiletgeschnetztes mit Paprika und Chili	77
7.52	Rindergulasch in Rosenpaprika	78
7.53	Rindergulasch mit Paprika	78
7.54	Rinderragout mit Schokolade	79
7.55	Rindersaftgulasch mit Paprikaschoten und Lauchnudeln	79
7.56	Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln	80
7.57	Rindfleisch-Peperoni-Pfanne	81
7.58	Rouladen mit Paprika & Tapenade	82
7.59	Scharfe Rindfleischscheiben mit Paprika auf Salatherzen mit Bandnudeln	82
7.60	Schichtgulasch	83
7.61	Schnitzel mit Paprika	83
7.62	Schnitzel mit Paprikarahm	84
7.63	Schultergulasch mit Rosenpaprika auf Champignonnudeln	84
7.64	Schweinebauch mit Paprika	85
7.65	Schweinebraten mit Paprikagemüse	85
7.66	Schweinefilet im Blätterteig auf karamellisiertem Paprika	86
7.67	Schweinefilet Romesco	87
7.68	Schweinefiletspieß auf gegrillten Paprika	88
7.69	Schweinefiletspieß mit Zitronengras auf gelber Paprika und Johannes- beeren	88
7.70	Schweinefleisch in Sojasauce	89
7.71	Schweinefleisch mit Erdnüssen	90
7.72	Schweinefleisch süßsauer	90
7.73	Schweinegulasch	91
7.74	Schweinegulasch mit frischem Paprika	92
7.75	Schweinegulasch mit Paprika	92
7.76	Schweinemedallions auf ungarische Art	93
7.77	Schweinemedallions mit Paprika-Rösti	93
7.78	Schweinerollbraten mit Paprika	94
7.79	Schweineroulade mit Paprikagemüse	94
7.80	Schweinsteaks vom Grill auf Koriander-Paprika	95
7.81	Schweinsvoessen an Paprika-Sauce	95
7.82	Spazofai (Wurstgulasch)	96

7.83	Szegediner Gulasch	97
7.84	Ungarisches Gulasch	97
7.85	Ungarisches Paprika-Gulasch	98
7.86	Wadengulasch in Chilipaprika	98
7.87	Würzige Paprika-Schnitzel	99
7.88	Zigeunerplätzli	100
7.89	Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse	100
8	Geflügelgerichte	103
8.1	Freilandhähnchenschenkel im Salbeiduft mit Paprikagemüse und Oliven-Mais-Törtche	103
8.2	Geflügelspieße	104
8.3	Geflügelspieße	104
8.4	Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip	105
8.5	Gelber Wok mit Hähnchenfilet	105
8.6	Geschmortes Paprika-Hähnchen	106
8.7	Geschmortes Paprika-Hähnchen	106
8.8	Hähnchen mit Ananas	107
8.9	Hähnchenbrustmedaillons auf Paprikagemüse	108
8.10	Honig-Poulet auf Peperoni	108
8.11	Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce Pipán Blanco	109
8.12	Huhn mit Gemüseragout und Oliven	109
8.13	Huhn mit Ratatouille	110
8.14	Murg - Mirchi (Hähnchen mit roter Paprika)	111
8.15	Paprika-Hähnchen mit Oliven	111
8.16	Paprika-Huhn	112
8.17	Paprika-Kürbis-Hähnchen	112
8.18	Paprika-Putengeschnetzeltes	113
8.19	Paprikahähnchen	113
8.20	Paprikahähnchen nach Bauernart	114
8.21	Paprikahuhn	114
8.22	Putenbällchen mit bunter Paprikasoße und Nudeln	115
8.23	Putenbraten auf Paprika-Kraut	115
8.24	Putenbrust gefüllt	116
8.25	Putenfiletspieß mit gelben Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln auf Chili-Honigsoße	117
8.26	Putenoberkeule mit Thymian auf Chilipaprika	117
8.27	Putenrollbraten mit Paprikafüllung	118
8.28	Putenschnitzel mit Paprika	118
8.29	Schnitzel-Toast mit Paprika	119
8.30	Sherryhuhn mit Paprika-Zwiebel-Gemüse	119
8.31	Süß-scharfer Puteneintopf mit Pfirsich und Paprika	120
8.32	Ungarisches Paprikahuhn	121

9	Getränke	123
9.1	Paprika-Milchshake	123
10	Gewürze, Kräuter	125
10.1	Paprika	125
11	Grundlagen, Informationen	127
11.1	Gemüsepaprika	127
11.2	Gewürzpaprika	127
11.3	Paprika	128
11.4	Paprika - Feuriges Gemüse mit Biss	128
11.5	Paprika - Piroshkas Geheimnis	129
11.6	Pikante Paprika-Päckchen	130
12	Käsegerichte	133
12.1	'Paprikablüten' mit Käsefüllung	133
12.2	Mozzarella-Bacon-Päckchen auf Paprikagemüse	133
12.3	Paprikaschoten mit Kräuter-Rahmkäse-Füllung	134
12.4	Raclette mit Paprikatatar	135
13	Kartoffel-, Gemüsegerichte	137
13.1	Auberginen mit Grünkern	137
13.2	Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse	137
13.3	Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa	138
13.4	Bunte Paprikaschoten	138
13.5	Couscous mit Paprika	139
13.6	Gefüllte Ofenpaprika mit geschmolzenem Feta und warmem Rucola	139
13.7	Gefüllte Paprika	140
13.8	Gefüllte Paprika	141
13.9	Gefüllte Paprika	142
13.10	Gefüllte Paprika	142
13.11	Gefüllte Paprika	143
13.12	Gefüllte Paprika	143
13.13	Gefüllte Paprika	144
13.14	Gefüllte Paprika Cadiz	144
13.15	Gefüllte Paprika mit Grünkern	145
13.16	Gefüllte Paprika mit Hack und Mais	145
13.17	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch	146
13.18	Gefüllte Paprika mit Käsekruste	146
13.19	Gefüllte Paprika mit Kartoffelpüree	147
13.20	Gefüllte Paprika mit Lammhack	147
13.21	Gefüllte Paprika mit Oliven-Salsa	148
13.22	Gefüllte Paprika mit Spaghettini	149
13.23	Gefüllte Paprika, italienisch	149

13.24	Gefüllte Paprika, türkisch	150
13.25	Gefüllte Paprika, ungarisch	150
13.26	Gefüllte Paprikahälften	151
13.27	Gefüllte Paprikaschoten	151
13.28	Gefüllte Paprikaschoten	152
13.29	Gefüllte Paprikaschoten	152
13.30	Gefüllte Paprikaschoten	153
13.31	Gefüllte Paprikaschoten	154
13.32	Gefüllte Paprikaschoten	154
13.33	Gefüllte Paprikaschoten	155
13.34	Gefüllte Paprikaschoten - Peperoni ripient	155
13.35	Gefüllte Paprikaschoten auf Reis	156
13.36	Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Mozzarella auf Tomaten- Oliven-Gemisch	157
13.37	Gefüllte Paprikaschoten mit Schmorkartoffeln	158
13.38	Gefüllte Peperoni	158
13.39	Gefüllte Peperoni (kalt)	159
13.40	Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott	159
13.41	Gegrillte Paprika mit Anchovis, Chili, Knoblauch und Petersilie Pepe- roni grigliati con accuighe	160
13.42	Gegrillte Paprika mit Schafskäse	160
13.43	Gemüsepaprika	161
13.44	Geschmorte Paprika	161
13.45	Gnocchi mit Paprikasoße	162
13.46	Gorgonzolarolle mit Gemüse	162
13.47	Käse-Gnocchi auf Paprika-Gemüse	163
13.48	Kalabrische Peperoni	164
13.49	Kalte Peperonibecher	164
13.50	Kartoffel-Curry mit Kürbis	165
13.51	Kartoffel-Gnocchi mit Paprika und Frühlingszwiebeln	166
13.52	Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Cabanossi	167
13.53	Kartoffelpizza	167
13.54	Kartoffelragout mit grünen Bohnen	168
13.55	Kürbisgemüse mit Hackfleisch und Paprika	169
13.56	Letscho	169
13.57	Linsenküchlein mit Paprikasauce	170
13.58	Mais mit Paprika und Speck	170
13.59	Marinierte Paprikaschoten	171
13.60	Mariniertes Gemüse	171
13.61	Paprika griechische Art	172
13.62	Paprika in Tomatenmus	172
13.63	Paprika mit Buchstaben-Kräuter-Füllung	173
13.64	Paprika mit Couscous	173
13.65	Paprika mit Couscous-Füllung	174

13.66	Paprika mit Hackfleischfüllung	174
13.67	Paprika mit Hackfüllung	175
13.68	Paprika mit Hirsefüllung	176
13.69	Paprika mit Käsefüllung	176
13.70	Paprika mit Käsefüllung	177
13.71	Paprika mit Reis-Schafskäse-Füllung	177
13.72	Paprika mit Sauerkraut	178
13.73	Paprika mit Sauerkrautfüllung	178
13.74	Paprika nach bayerischer Art	179
13.75	Paprika nach griechischer Art	180
13.76	Paprika Texmex-Style	180
13.77	Paprika-Gemüse	181
13.78	Paprika-Peperonata	181
13.79	Paprika-Zucchini-Gemüse mit Käse	182
13.80	Paprikagemüse mit Schafskäse	182
13.81	Paprikakuchen	183
13.82	Paprikapfanne mit Ei	184
13.83	Paprikaröllchen	184
13.84	Paprikaschote mit einer Füllung von Lachsforelle mit Käse überbacken auf Kapern-Tomatensauce	185
13.85	Paprikaschoten mit Brot-Mozzarellafüllung	186
13.86	Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm	186
13.87	Paprikaschoten mit Nudelfüllung	187
13.88	Paprikaschoten mit Ricottakäse und Basilikum	187
13.89	Paprikaschoten mit Schafskäse	188
13.90	Paprikaschoten mit Schafskäsefüllung	189
13.91	Paprikaschoten mit Tomaten-Ei-Füllung	189
13.92	Pellkartoffeln	190
13.93	Peperonata	190
13.94	Peperoni in agrodolce	191
13.95	Peperoni mit Teigwarensalat	191
13.96	Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikaschoten	192
13.97	Pepper Rolls	193
13.98	Pimentos rellenos - (Gefüllte Paprikaschoten)	193
13.99	Ratatouille auf holländische Art	194
13.100	Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse	194
13.101	Rosenkohl-Paprika-Topf	195
13.102	Sahne-Paprika-Sauerkraut	195
13.103	Spitzpaprika mit Kräuterfüllung	196
13.104	Spitzpaprika	196
13.105	Spitzpaprika mit Kräuterfüllung	197
13.106	Spitzpaprika mit Salami-Eifüllung	198
13.107	Türkische Paprika mit Tomatenreisfüllung	198
13.108	Ungarische Paprika mit Hackfüllung	199

13.109	Ungarisches Gemüse	200
13.110	Zucchini-Salat mit Auberginen	200
13.111	Zuccinilasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße	201
14	Marmeladen, Konfitüren	203
14.1	Pikante Paprika-Konfitüre	203
14.2	Pikante Paprikakonfitüre	203
14.3	Spargelcrepes mit Paprikasoße	204
15	Mehlspeisen, Nudeln	205
15.1	Broccoli-Paprika-Kuchen	205
15.2	Bucatini mit Paprikasauce BUCATINI CON SALSA AI PEPERONI	205
15.3	Bunte Spaghetti	206
15.4	Coca Mallorquina - Mallorquinische Tarte mit roter Paprika	206
15.5	Crepes mit Paprika	207
15.6	Fusilli mit Paprika und Käse	208
15.7	Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini	208
15.8	Fusilli mit Paprika-Sugo	209
15.9	Gemüse Kuchen mit Paprika	209
15.10	Gnocchi mit Peperonata	210
15.11	Grillpaprika-Nudelsalat	211
15.12	Kräutercrêpes mit Paprikatomen	211
15.13	Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme	212
15.14	Linguine mit Paprikaragout	212
15.15	Maultaschen und Cannelloni mit zweierlei Paprikarahm	213
15.16	Muschelnudeln mit Paprikasoße	214
15.17	Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika	215
15.18	Nudelmuffins mit Mozzarella und Paprikasugo	216
15.19	Nudeln al picante	216
15.20	Orecchiette alla peperonata	217
15.21	Paprika-Quiche	217
15.22	Paprika-Spaghetti mit kross gebratenem Speck und Parmesan	218
15.23	Paprika-Vollkorn-Tortellini	218
15.24	Paprikaflädle mit Hackfleischsoße und Käse überbacken	219
15.25	Paprikakuchen	219
15.26	Paprikanudeln mit Basilikumpesto und Roastbeef	220
15.27	Paprikaquiche	220
15.28	Paprikaquiche mit Salami	221
15.29	Paprikasoße	221
15.30	Pasta peperonata	222
15.31	Penne mit Paprika	223
15.32	Penne mit Paprika und Scamorza	223
15.33	Peperoniwähe	224
15.34	Pikante Penne mit Paprika und Tomaten	224

15.35	Pizza mit Paprika und Champignons	225
15.36	Pizza mit Paprika und Tomaten	225
15.37	Pizza mit Paprika und Zwiebeln	226
15.38	Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen	227
15.39	Pizza mit Radiccio, Paprikaschoten und Oliven	228
15.40	Quark-Plinsen mit Paprika	228
15.41	Quarknocken mit Pilzgröstel und Paprika	228
15.42	Rustikales Pasta-Duett mit salzig-pikanter Bratpaprika	229
15.43	Spaghetti auf Schäferinart	230
15.44	Spaghetti mit Auberginen und Paprika	230
15.45	Spaghetti mit drei Gemüsen	231
15.46	Spaghetti mit Paprika und Schwertfisch	232
15.47	Spaghetti mit Paprikasauce - Spaghetti al Sugo di Peperoni	232
15.48	Strudelteigpäckchen mit Paprika und Hühnerbrust gefüllt	233
15.49	Vollkornspaghetti-Bratling mit Paprikasauce	234
16	Pasteten, Terrinen	235
16.1	Blätterteig-Pastete mit pikanter Gouda-Paprika-Füllung	235
17	Reisgerichte	237
17.1	Curry-Reis in Paprikaschoten	237
17.2	Gefüllte Paprika mit Safranreis	237
17.3	Geröstetes Rote-Paprika-Risotto Risotto ai peperoni arrosto	237
17.4	Mit Risotto gefüllte Paprika Peperoni ripieni con risotto	238
17.5	Paprika im Reising	239
17.6	Paprika-Reis mit Rucola	240
17.7	Paprika-Risotto mit Saltimbocca	240
17.8	Reis mit Garnelen und Paprikaschoten	241
17.9	Risotto mit Paprika	241
17.10	Roter Paprikarisotto mit sautierten Schluppen und Parmesan	242
18	Salate	243
18.1	Bohnen-Paprika-Salat	243
18.2	Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen	243
18.3	Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette	244
18.4	Bunter Paprikasalat	244
18.5	Bunter Salat mit Roter Beete	245
18.6	Bunter Sommersalat	245
18.7	Eiersalat	246
18.8	Griechischer Bauernsalat	247
18.9	Kartoffel-Paprika-Salat	247
18.10	Kürbis-Paprika-Salat	248
18.11	Mais-Fleischwurst-Salat	248
18.12	Mangosalat mit gerösteten Erdnüssen	248

18.13	Papayasalat mit Paprikadressing	249
18.14	Paprika-Kartoffelsalat	250
18.15	Paprika-Salat	250
18.16	Paprika-Salat mit Schafskäse	250
18.17	Paprika-Tomaten-Salat	251
18.18	Paprika-Zucchini-Salat	251
18.19	Paprikasalat	252
18.20	Paprikasalat	252
18.21	Paprikasalat	253
18.22	Paprikasalat mit Omelettwürfeln	253
18.23	Paprikasalat mit Salami	254
18.24	Paprikasalat mit Thunfisch	254
18.25	Paprikasalat mit Weintrauben	255
18.26	Paprikasalat, mariniert	255
18.27	Pilz-Peperoni-Salat	256
18.28	Porcinisalat (oder Portobello) mit Paprika	256
18.29	Reissalat mit Rindfleisch und Peperoni	257
18.30	Salat von Mais und Paprika	257
18.31	Sauerkraut nach Balkan-Art	257
18.32	Sommerlicher Gemüsesalat	258
18.33	Teufelsalat	259
18.34	Wurstsalat mit Kräutern	259

19 Saucen, Marinaden 261

19.1	Paprika- und Kräuterquark	261
19.2	Paprika-Aprikosen-Soße zu Fischfilet	261
19.3	Paprika-Butter	262
19.4	PAPRIKA-CHILI-DIP	262
19.5	Paprika-Dip	263
19.6	Paprika-Gurken-Dip	263
19.7	Paprika-Mais-Dip	263
19.8	Paprika-Mais-Dip	263
19.9	Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße	264
19.10	Paprika-Tomaten-Soße	264
19.11	Paprikabutter	265
19.12	Paprikacreme mit Thymian	265
19.13	Paprikasauce	266
19.14	Paprikasauce	266
19.15	Paprikasoße	266
19.16	Paprikasoße mit Zitronenzesten	267

20 Sonstiges	269
20.1 Eingelegte Paprikaschoten	269
20.2 Karibisches Fondue	269
20.3 Peperonata	270
21 Vegetarisches, Vollwert	271
21.1 Gebratene Paprika mit Rosmarin	271
21.2 Gebratener Tofu mit Paprikagemüse	271
21.3 Gefüllte Peperoni	271
21.4 Gemüsepfanne mit Schafkäse	272
21.5 Gemüsespieße auf Dillsauce	273
21.6 Griechische Reispfanne	274
21.7 Ofentortilla Tortilla al horno	274
21.8 Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung	275
21.9 Paprikaschoten mit Grünkern	276
21.10 Peperonata	277
21.11 Ratatouille	277
21.12 Tofu mit Paprikagemüse	278
21.13 Tofugratin mit Gemüse	279
21.14 Zucchini-puffer mit Paprikasahne	279
22 Vorspeisen, Suppen	281
22.1 Antipasti aus marktfrischem Gemüse	281
22.2 Auberginen-Paprikaturm	282
22.3 Cremige Paprikasuppe	283
22.4 Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni allafiamma in agrodolce)	283
22.5 Fonduta mit Paprika-Flan	284
22.6 Forellenfilet auf Paprikapüree	285
22.7 Garnelenspießchen auf Paprika	285
22.8 Gazpacho	286
22.9 Gebackene Paprikaschoten	287
22.10 Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschinken und Laugengebäck	287
22.11 Gefüllte Paprika	288
22.12 Gefüllte Paprika mit Oliven	288
22.13 Gefüllte Paprika mit Ziegenkäse	289
22.14 Gegrillte Paprika	289
22.15 Gegrillte Paprika	290
22.16 Gelbe Paprikasuppe	290
22.17 Gelbe Paprikasuppe	290
22.18 Gelbe Paprikasuppe mit Chorizo	291
22.19 Gemüsebrühe mit Kümmel	292
22.20 Geröstete Paprika	292
22.21 Gulaschsuppe	293
22.22 Gulaschsuppe	294

22.23	Gulaschsuppe, ungarisch	294
22.24	Gurkensuppe mit Mungobohnen	295
22.25	Hackfleischbällchen in pikanter Paprikasauce	296
22.26	Jeperone al Aglio - Paprikaschoten in Knoblauch-Marinade	297
22.27	Kalbscarpaccio mit Paprikavinaigrette und geröstetem Sesam	297
22.28	Kalte Paprikacremesuppe	298
22.29	Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa	298
22.30	Kalte Peperonisuppe mit Basilikumhaube	299
22.31	Kartoffel-Paprika-Suppe	300
22.32	Kefir-Gazpacho	300
22.33	Klare Fischsuppe mit Paprika	301
22.34	Knackiges Gemüse mit Linsenmousse	302
22.35	Liptauer Paprika	302
22.36	Marinierte Paprikaschoten	302
22.37	Marinierte Paprikaschoten	303
22.38	Mitternachtssuppe	303
22.39	Mitternachtssuppe	304
22.40	Mondscheinsuppe	304
22.41	Paprika mit gedünstetem Gemüse	305
22.42	Paprika mit Käsefüllung	306
22.43	Paprika mit Kräuter-Frischkäse	306
22.44	Paprika-Fisch-Suppe	307
22.45	Paprika-Gulasch mit Rindfleisch	307
22.46	Paprika-Joghurt-Törtchen	308
22.47	Paprika-Kartoffel-Suppe mit Garnelen	309
22.48	Paprika-Kichererbsen-Suppe	309
22.49	Paprika-Schaum	310
22.50	Paprika-Schaum	310
22.51	Paprika-Schiffchen mit Feta	311
22.52	Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen	311
22.53	Paprika-Walnussuppe	312
22.54	Paprikacremesuppe	313
22.55	Paprikacremesuppe mit Rucola	313
22.56	Paprikahälften mit Frischkäse-Fülle	314
22.57	Paprikarahmsuppe	314
22.58	Paprikaschiffchen	315
22.59	Paprikaschiffchen mit Käsecreme	315
22.60	Paprikasuppe	315
22.61	Paprikasuppe 'Julischka'	316
22.62	Paprikasuppe mit Crème fraîche	316
22.63	Paprikasuppe mit Garnelen	317
22.64	Paprikasuppe mit grünem Pfeffer	318
22.65	Paprikasuppe mit Schafkäse	318
22.66	Paprikasuppe mit Sesamcroûtons	319

22.67	Party-Gulaschsuppe	319
22.68	Peperonata	320
22.69	Pikante Paprika-Schnecken	321
22.70	Razischer Karpfen	321
22.71	Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig	322
22.72	Rote Paprikacremesuppe	322
22.73	Rote Paprikasuppe mit Schnittknoblauch	323
22.74	Samtsuppe (Paprika-Suppe)	323
22.75	Sauerkraut-Suppe mit Paprika	324
22.76	Scharfe Gulaschsuppe	325
22.77	Spitzpaprika mit Linsen-Füllung	325
22.78	Tomaten-Paprika-Mousse	326
22.79	Tomaten-Paprika-Suppe	327
22.80	Tomaten-Paprika-Suppe	327
22.81	Ungarische Gulaschsuppe	328
22.82	Zander auf ungarische Art	328
22.83	Zweierlei gefüllte Paprika	329

1 Beilagen

1.1 Gemüse auf asiatische Art

<i>Zutaten</i>	3 EL Sesamöl oder mildes Pflanzenöl zum Braten
150 g Möhren	Sojasauce, Sesamsamen
150 g Zucchini	Salz, Pfeffer
150 g grüne Paprikaschote	ein Schuß Reiswein oder Weißwein
100 g Champignons	nach Geschmack Honig und Zitronensaft
150 g Zwiebeln	

Die Möhren, Zucchini und die Paprikaschote putzen, waschen. Die Champignons möglichst nur trocken, zum Beispiel mit einem Kuchenpinsel, säubern. Sind sie sehr sandig, ganz kurz unter fließendem Wasser schwenken. Die Zwiebeln schälen. Die Möhren und Zucchini in feine Stifte schneiden, die Zwiebeln in dünne Scheiben, die grüne Paprikaschote in schmale Streifen. Die Champignons feinblättrig schneiden. Möglichst in einem Wok, sonst in einer großen, hohen Pfanne das Sesam- oder Pflanzenöl (oder auch ein Gemisch aus beidem) erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren braten, bis es gar ist, aber noch Biß hat - das dauert nur wenige Minuten.

Mit einem guten Schuß Sojasauce, Sesamsamen, Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Reiswein oder etwas mehr Weißwein ablöschen. Nach Geschmack mit Honig und Zitronensaft süß - säuerlich abschmecken. Tip: eine pikante Beilage zu Fisch oder Geflügel.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Marinierte Peperoni

4 EL Olivenöl	1 EL Senfkörner
1 rote,	2 EL Senf
1 gelbe und	1 Rosmarinzweiglein
1 grüne Peperoni, halbiert, entkernt	11/2 dl Weißwein oder Gemüsebouillon
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Vorbereiten: Peperoni und Zwiebel in 2 x 2cm große Würfel schneiden.

Zubereiten: Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Peperoni, Zwiebeln und Senfkörner unter Rühren anbraten. Hitze reduzieren Senf, Rosmarin, Weißwein oder Gemüsebouillon begeben, aufkochen und würzen. Knapp weich köcheln, in einer Schüssel auskühlen. Mindestens 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren Rosmarinzweig entfernen.

Mengenangabe: 4 Personen

1.3 Marinierte Peperoni

6 verschiedenfarbige Peperoni	1 EL Zitronensaft
Öl	3-4 EL Olivenöl
Salz	1 EL fein gehackte Oreganoblättchen
<i>Marinade</i>	1/2 TL Salz
2 EL Kräuternessig	Pfeffer aus der Mühle

Peperoni ringsum mit Öl bestreichen, leicht salzen. Auf den Grillrost oder die Grillpfanne legen, unter gelegentlichem Wenden 8-12 Min. grillieren. Dann 3-4 Min. in ein feuchtes Tuch geben, Haut abziehen. Peperoni in ca. 3 cm breite Ringe schneiden, entkernen, auf einer Platte verteilen.

Marinade: Kräuternessig, Zitronensaft, Olivenöl, Oreganoblättchen, Salz, Pfeffer gut verrühren, über die Peperoni gießen. Ziehen lassen, bis das Fleisch serviert werden kann. (siehe Rezept Kalbskotelett-Braten)

Mengenangabe: 12 Personen

1.4 Paprikagemüse

1 Gemüsezwiebel	4 EL Öl
5 rote Paprikaschoten	1/8 l Brühe (Instant)
5 grüne Paprikaschoten	Salz, Pfeffer a. d. Mühle
3 gelbe Paprikaschoten	1-2 TL Rosmarin (getrocknet)

Die Zwiebel pellen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprikawürfel zugeben und andünsten. Die Brühe zugießen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zugedeckt 15 Minuten garen.

Mengenangabe: 10-12 Portionen:

Garzeit: 15-20 Min.

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion (bei 12 Portionen) etwa: 88 kcal / 368 kJ; E 2 g, F 5 g, KH 8 g

1.5 Paprikaröllchen

6 Paprika	4 Tomaten
200 g geriebenes Weißbrot	1 Zwiebel
100 g geriebener Pecorino	Basilikumblätter
50 g kleine Kapern	1 Bd. gehackte Petersilie

5 EL Olivenöl
Salz

Pfeffer

Backofen auf 200° vorheizen. Paprika in eine Form geben, etwas Wasser zugeben und im Ofen unter häufigem Wenden garen, bis die Haut sich ablöst. Aus dem Ofen nehmen, abziehen, längs halbieren und Kerne und weiße Rippen entfernen. Das Fruchtfleisch in breite Streifen schneiden. Geriebenes Brot rösten.

Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne vier EL Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Geriebenes Brot zugeben und abkühlen lassen. Tomaten abziehen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch pürieren.

Zu der Zubereitung aus Brot und Zwiebeln die Tomaten, Pecorino, zerpfücktes Basilikum, Petersilie und Kapern geben. Salzen, pfeffern und etwas Füllung beiseite stellen.

Temperatur des Backofens auf 180° reduzieren. Paprika mit der Zubereitung füllen, aufrollen und auf eine leicht gefettete Form legen. Mit der beiseite gestellten Füllung bestreuen und im Ofen 15 Minuten backen, dann servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

1.6 Peperonata

2 EL Olivenöl,
2 Zwiebeln,
8 Paprika,

Salz,
Pfeffer

Das Öl erhitzen, die fein gehackten Zwiebeln darin glasig dämpfen. Die Paprika vom Strunk und Kerngehäuse entfernen, in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. 1/4 Stunde köcheln lassen, eventuell ganz wenig Wasser beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peperonata kann man als Belag auf kurz gebratenem Fleisch servieren oder einfach als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

1.7 PEPERONATA PAPRIKAGEMÜSE

2 grüne und
2 gelbe, nach Belieben natürlich auch rote
Paprikaschoten
1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zuerst die Paprika häuten, denn ohne Haut sind sie bekömmlicher und angenehmer zu essen. Dafür die Schoten auf einem Stück Alufolie im 250 Grad heißen Ofen so lange rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarze Stellen zeigt. Kurz abkühlen lassen. Jetzt

lässt sich die Haut leicht abziehen. Dabei gleich die Kerne herausstreifen, den Saft jedoch auffangen und später über das Gemüse träufeln. Die Paprika in Streifen schneiden und mit den bereits im heißen Öl angedünsteten Zwiebelringen und dem durchgedrückten Knoblauch einige Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. So schmeckt Paprika warm, als Gemüse, aber auch kalt, mit einem Stück Weißbrot, als Vorspeise.

Mengenangabe: 4-6 Personen

2 Brot, Aufstrich

2.1 Baguette mit rotem Paprika

2 Baguettes zum Fertigbacken (250 g)	25 g Knoblauchbutter
2 rote Paprikaschoten (ca. 250 g)	Salz, Pfeffer aus der Mühle
20 g Butter oder Margarine	12 Scheib. Butterkäse (500 g)
100 g Champignons	

Baguettes im Ofen nach Vorschrift backen, auskühlen lassen. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. In der Butter oder Margarine ca. 5 Minuten dünsten. Champignons putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Baguettes der Länge nach aufschneiden, mit Knoblauchbutter bestreichen. Zwei Drittel der Paprika und alle Champignons darauf verteuern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Butterkäse belegen. Bei 225 Grad (Gas 4) auf der 2. Einschubleiste von oben 10 Minuten überbacken. Mit den restlichen Paprikastreifen belegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Umluft: ca. 10 Min. bei 225 Grad

Backzeit: 10 Minuten

Vorbereitungszeit: 15-20 Minuten

Pro Portion etwa: 551 kcal / 2222 kJ; E 22 g, F 52 g, KH 55 g

2.2 Kartoffeln- und Paprikabrot

Sie benötigen:

1 tiefe Schüssel	4 mittl. Knoblauchzehen
1 Knetmaschine	4 mittl. Kartoffeln
1 Kartoffelstampfer	800 g Weißmehl 405
1 Pfanne	50 g Hefe
1 Zerkleinerungsmaschine	1 TL Zucker
	ein wenig Weißwein
<i>Zutaten für ein Kilo Brot:</i>	3 EL kalt gepresstes Olivenöl
2 rote Paprika	1 EL Salz

Zubereitung der Paprika (10 Min.): Die Paprika nehmen, Stiele und Samen entfernen, in Quadrate von 0,4 cm schneiden, leicht salzen und in einer Pfanne auf mittlerer Flamme Olivenöl mit dem zerdrückten Knoblauch ca. 5 Min anbraten und dann in eine Zerkleinerungsmaschine zerkleinern.

Vorbereitung: (15 Min.): Die Kartoffeln schälen, in einem Topf kochen, dann aus dem Topf herausnehmen und mit einem Kartoffelzerstampfer zerstampfen. Die Hefe in eine kleine

Schüssel mit lauwarmem Wasser auflösen, Zucker begeben und 5 min. stehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Dann das Mehl in eine Schüssel (oder in eine Knetmaschine) geben, eine Mulde hineindrücken und Hefe, die pürierten Kartoffel und Paprika, sowie Wein, Olivenöl, lauwarmes Wasser dazugeben und alles mit den Händen gut verkneten (ca. 7 min). Nach ca. 4 Min. Salz hinzufügen, weiter kneten, bis die Brotmasse am Ende elastisch ist.

Jetzt ein Backstein oder Backblech nehmen, den Teig darauf geben, mit einer Decke zudecken und an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen. Dann in den Backofen legen und auf 180 Grad auf mittlerer Schiene 40 Min. ausbacken. In der Zwischenzeit muss man es kontrollieren, bis sich obendrauf eine Kruste gebildet hat. (damit die Kruste Farbe nimmt, muss man Wasser darauf sprühen). Dann aus dem Backofen nehmen und es kalt werden lassen.

Vorbereitungszeit 3 Stunden:

2.3 Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika

<i>Brotteig</i>	30 g Paprikapulver (süß)
400 g Weizenmehl (Type 550)	20 g Olivenöl
100 g Maismehl	200 g Maiskörner (aus der Dose)
25 g Salz	300 ml Wasser
20 g Hefe	Maisgrieß (grob)

Die Hefe im Wasser auflösen und das Weizen- und Maismehl obenauf hinzugeben. Dann das Salz, Paprikapulver und das Olivenöl beifügen. Die Zutaten bei langsamer Stufe ca. vier Minuten bei langsamer Stufe kneten und anschließend noch einmal bei schneller Stufe vier Minuten auskneten. Ganz zum Schluss werden die Maiskörner vorsichtig und bei langsamer Knetstufe hinzugegeben. Wenn alles gut verarbeitet ist, den fertigen Teig auf eine gemahlte Arbeitsplatte geben und abdecken. In der Ruhezeit den Teig ein bis zweimal zusammenfalten, bzw. rund wirken. Anschließend in zwei Brotlaibe teilen und jeweils in eine etwa 25 bis 30 Zentimeter lange Form bringen. Das Brot mit etwas Wasser bestreichen und im Maisgrieß wälzen, so dass es von allen Seiten gut umhüllt ist. Die fertigen Brote in Kastenformen oder direkt auf das Backblech legen, abdecken und eine weitere Teigruhe von ca. 25 bis 30 Minuten bei Zimmertemperatur einhalten. Die Brote werden anschließend bei einer Ofentemperatur von 220 Grad in den Ofen geschoben und für 15 Minuten angebacken. Danach wird die Hitze auf 210 Grad reduziert und das Brot 25 bis 35 Minuten goldgelb ausgebacken.

Tipp: Dieses Brot lässt sich auch mit schwarzen Oliven statt mit Maiskörnern backen. Bitte verwenden Sie hierfür eingelegte Oliven, da diese saftiger sind. Sollten Sie sich für die Variante mit den Oliven entscheiden, so nehmen Sie bitte nur 10 Gramm Salz, statt der 20 Gramm auf die genannte Mehlmenge, da die Oliven bereits genug Eigengeschmack mitbringen.

Mengenangabe: 2 Brote à ca. 550 g

2.4 Paprika-Salamicreme

1 rote Paprikaschote	1 Bd. Schnittlauch
125 g Salami	150 g Frischkäse (z.B. Brunch)
50 g schwarze Oliven ohne Stein	Salz
1 Zwiebel	frisch gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Ciabatta (etwa 300 g)

Paprikaschote waschen, putzen und sehr fein würfeln. Salami und Oliven in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, Frischkäse dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme etwa 1 Stunde kühl stellen. Das Ciabatta in 16 Scheiben schneiden, mit der Creme bestreichen und servieren.

Mengenangabe: 16 SCHEIBEN

2.5 Paprikabutter

1 klein. rote Paprikaschote	Salz
1/2 Bd. Basilikum	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	125 g Halbfettbutter (z.B. Du darfst)

Die roten Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trockentupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Presse zur Halbfettbutter dazupressen. Die restliche Zutaten hinzufügen, dann alles gut verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 PERSONEN:

2.6 Sardinenaufstrich

250 g Butter	5 Eier, hartgekocht
250 g Magerquark	1 TL Kapern
2 Dos. Sardinen, scharf	Knoblauch
1 Zwiebel	Petersilie
5 Essiggurken	Salz, Pfeffer
1 Paprikasalat, rot	

Butter und Quark glattrühren. Weitere Zutaten hacken und unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2.7 Sojabrötchen mit Peperonata

8 Sojabrötchen oder beliebige frische Brötchen	1 TL Thymianblättchen
2 EL Butter oder Margarine, weich	1 EL Aceto balsamico
1 Knoblauchzehe, gepresst	1/2 TL Salz
	Pfeffer aus der Mühle

PEPERONATA

1 Knoblauchzehe, in Scheibchen
 1 EL Olivenöl
 1 grüne,
 1 rote und
 1 gelbe Peperoni (ca. 600 g),
 mit dem Sparschäler geschält, in Stücken

SPECK-RÜHREI

4 frische Eier
 2 EL Milch
 1/4 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 50 g Speck-Tranchen, in feinen Streifen
 Thymianblättchen für die Garnitur

Von den Sojabrötchen einen Deckel (ca. 1/3) abschneiden, Brötchen aushöhlen. Butter oder Margarine und Knoblauch mischen, Brötchen innen mit dem Rücken eines Teelöffels damit bestreichen, mit den Deckeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

AUFBACKEN: ca. 8 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Brötchen bis zum Füllen im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen warm halten.

PEPERONATA: Knoblauch im warmen Öl andämpfen, Peperoni und Thymian begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Aceto begeben, würzen, zugedeckt bei kleiner Hitze weich dämpfen.

SPECK-RÜHREI: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren. Den Speck in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten, Hitze reduzieren. Eimasse begeben, mit einer Bratschaufel bei kleiner Hitze hin- und herschieben, bis die Masse leicht fest ist.

EINFÜLLEN: zuerst das Rührei, dann die Peperonata in die warmen Brötchen verteilen, garnieren, mit den Deckeln sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Aufbacken: ca. 8 Min.

2.8 Spanische Gemüsepaprika

Olivenöl zum Anbraten	2 Schalotten, in feinen Ringen
8 spanische Gemüsepaprika (ca. 300 g), längs halbiert, entkernt	1 Knoblauchzehe, gepresst
	1 EL gemischte Kräuter

(z. B. Rosmarin, Thymian), fein gehackt Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Salz

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Paprika portionenweise ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen. Evtl. wenig Öl begeben, Schalotten und Knoblauch andämpfen, Paprika ca. 5 Min. mitdämpfen. Kräuter darunter mischen, würzen, abkühlen.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

2.9 Wurstaufstrich

250 g Butter	1 Zwiebel
250 g Magerquark	Kapern
8 Essiggurken	Knoblauch
8 Peperoni	Petersilie
300 g Lyoner oder Fleischwurst	Senf
300 g Schinkenwurst	Salz, Pfeffer
2 Paprika, grün	

Butter und Quark glattrühren. Fein gehackte Peperoni, Wurst, Paprika und Zwiebel untermengen. Nach Geschmack mit Knoblauch und Senf würzen und gehackte Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Eierspeisen

3.1 Bunte Eier überbacken

4 Eier	1/4 l Milch
250 g Tomaten	100 g geriebener Käse
200 g grüne Paprikaschoten	12 TL Salz
5 O g Zwiebeln	1 Msp. Pfeffer
200 g gekochter Schinken	1 EL gehackter Dill
30 g Margarine	1 El. gehackte Petersilie
20 g Mehl	

Die Eier 6 Minuten kochen, abschrecken und schälen. Die Tomaten einritzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe, den Schinken in Streifen schneiden. Mit 5 g Margarine 4 feuerfeste Portionsförmchen leicht einfetten. Die Hälfte der restlichen Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebelringe, dann die Paprikastreifen und die Tomatenscheiben darin kurz dünsten. Nun das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in die Förmchen verteilen. Darauf je 1 Ei legen. In der restlichen Margarine das Mehl anschwitzen, mit der Milch auffüllen, aufkochen. Den geriebenen Käse daruntermischen, mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Dill abschmecken und die Masse über die Eier gießen. Die Formen im Ofen bei 180 °C oder unter dem vorgeheizten Grill goldgelb überbacken, mit der Petersilie bestreuen. Beilage: grüner Salat mit Joghurt, Zitrone und Kräutern. Getränk: Weißwein.

Mengenangabe: 4 pro Person:
495 kcal

3.2 Eier-Paprika-Pfanne

4 EL Milch	30 g Butter oder Butterschmalz
4 Frischeier	1 Zwiebel
Paprika edelsüß	1 rote und
Salz, Pfeffer	1 grüne Paprikaschote

Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kurze Streifen, die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. Butter oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin glasig braten. Paprikastreifen zugeben und zugedeckt 8 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Salz und Paprika abschmecken. Eier und Milch verquirlen, salzen, auf die Paprikamischung gießen und stocken lassen. Dazu Mischbrot und Butter reichen.

3.3 Paprika-Eier

2 Zwiebeln	zer)
300 g rote und grüne Paprikaschoten	Salz
125 g Schinkenspeck	Pfeffer
1 EL Öl.	2 EL Schnittlauchröllchen
4 Eier	2 EL geriebener Käse
75 g geriebener Käse (Gouda oder Greyer-	

Zwiebeln feinkwürflig, vorbereitete Paprikaschoten in Streifen schneiden, Schinkenspeck würfeln. Öl in der Pfanne oder im Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, Speck darin ausbraten, Zwiebeln und Paprika darin etwa 10 Min. dünsten. Eier verquirlen, Käse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eimasse auf das gedünstete Gemüse gießen, Kochplatte ausschalten und die Eier stocken lassen. Paprika-Eier auf Teller geben, mit Schnittlauch und Käse bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

3.4 Pfifferlinge mit Rührei

250 g Pfifferlinge	5 Eier
4 Schalotten	125 g Sahne
1 Paprikaschote rote	Salz
50 g Räucherspeck durchwachsener	0.5 TL Paprikapulver, edelsüß
30 g Butter	1 Bd. Schnittlauch

1. Die Pfifferlinge putzen, gründlich waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten fein hacken. Die Paprikaschote waschen und in Streifen schneiden. Den Speck würfeln, in der Butter auslassen. Die Schalotten, dann die Pilze dazugeben.
2. Die Pilzscheiben unterrühren und etwa 10 Minuten bei starker Hitze mitbraten, bis alle Flüssigkeit wieder verdampft ist. Zum Schluß die Paprikastreifen dazugeben und alles weitere 8 Minuten braten.
3. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und dem Paprikapulver würzen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Eimasse über die Pilze gießen, die Hälfte der Schnittlauchröllchen darauf streuen.
4. Die Eimasse bei mittlerer bis schwacher Hitze stocken lassen. Das fertige Rührei in Viertel teilen und auf einer Platte anrichten. Den restlichen Schnittlauch darüber streuen. Dazu schmecken Bratkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1500 kJ

3.5 Tortilla andaluz

3 Eier,	(1 große Fleischtomate),
3 grüne Paprika,	1/8 l Olivenöl,
1 Zwiebel,	Salz,
250 g Tomaten	Pfeffer

Zwiebel fein hacken. Paprika von Kernen und Stielen befreien und fein hacken. Paprika und Zwiebel in Olivenöl dünsten. Danach in eine Schüssel geben. Die gehäuteten und in Würfel geschnittenen Tomaten in heißem Olivenöl schmelzen. Die so entstandene Tomatensoße mit etwas Zucker abschmecken und mit dem gedünsteten Gemüse gut vermischen. Die Eier zerschlagen und mit der Gemüsemischung vermengen. Das Ganze in Olivenöl von beiden Seiten goldgelb braten. Während des Bratens leicht hin und her bewegen.

4 Eingemachtes, Eingelegtes

4.1 Eingelegte Paprikaschoten

1.5 kg Paprikaschoten (grün, gelb und rot)	Salz
3 Zwiebeln	10 Pfefferkörner
80 g frischer Meerrettich, evtl.	2 Lorbeerblätter
3/4 l Weißwein-Essig	Backpapier
250 g Zucker	

Paprika vierteln, putzen und waschen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/Um-luft: 225°C/ Gas: Stufe 4) backen, bis die Haut Blasen wirft. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt auskühlen lassen. Dann Haut abziehen.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Meerrettich schälen und hauchdünn hobeln. Beides mit den Paprika in saubere Einmachgläser schichten.

Essig, Zucker, 1 TL Salz und Gewürze aufkochen. Heiß über die Paprika gießen. Sie müssen bedeckt sein. Gläser sofort verschließen. Lecker als Vorspeise oder Beilage zu Gegrilltem.

Würzige Variante: Statt Meerrettich können Sie auch geschälte Knoblauchzehen oder Kapern mit einlegen. Extra-Aroma bringen Dilldolden.

Mengenangabe: 2 GLÄSER (à ca. 750 ml)

Gekühlt ca. 2 Monate haltbar

Zubereitung ca. 30 Min.

4.2 Eingelegte Paprikaschoten

400 g grüne, rote, gelbe Paprikaschoten	2 Lorbeerblätter
500 g kleine Tomaten	5 Pfefferkörner
3 Knoblauch-zehen	Salz
500 ml Essig	100 g Zwiebeln

Paprikaschoten waschen, putzen, ent-kernen, würfeln. Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen. Knoblauch abzie-hen, halbieren. Essig, 250 ml Wasser, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Salz auf-kochen. Paprikawürfel zufügen, 8 Min. köcheln. Nach 4 Min. Tomaten und Knoblauch zufügen. Mit der Schaum-kelle in Gläser schichten. Zwiebeln schälen und würfeln. Im Essigsud auf-kochen und die Gläser damit auffüllen.

4.3 Eingelegte Paprikaschoten mit Zitrone

1 kg Paprika,	2 Thymianzweige,
1/4 l herber Weißwein,	1 TL Salz,
1/2 l Wasser,	1 TL Pfefferkörner,
3 Zitronen, Saft von	200 ml Olivenöl,
4 Knoblauchzehen,	1 Zitrone

Das Gemüse waschen, Stielansatz entfernen, der Länge nach achteln, Kerne herauskratzen. Wein, Wasser, Saft von 3 Zitronen und die Gewürze miteinander aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen. Die Schnitzel und die dem Glasrand entlang hochgestellten Zitronenscheiben in die mit heißem Essig-Salzwasser (2 El Essig, 2 El Salz auf 1 l kochendes Wasser) ausgespülten Schraubdeckelgläser füllen. Den Sud kochend darüber gießen. Die Gläser in eine Auflaufform stellen, diese zu 2/3 mit kochendem Wasser füllen, im auf 100 Grad vorgeheizten Backofen 60 Minuten sterilisieren. Im Backofen auskühlen lassen.

4.4 Floriana (eingelegter Paprika)

500 g längliche rote Paprika	4 EL Olivenöl,
(von Strunk und Kernen befreit, halbiert),	2 EL Essig,
2 Knoblauchzehen (gepresst),	Salz

Die Paprikahälften auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen (mit der Wölbung nach oben) und im sehr heißen Ofen oder unter dem Grill so lange braten bis sie Farbe angenommen haben.

Mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen. Die Haut abziehen und die Paprika in eine Schüssel legen. Essig, Öl, Knoblauch und Salz gut verrühren und über die Paprika geben. Die Schüssel für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

4.5 Gebratene und in Olivenöl eingelegte Paprikaschoten

1 kg Paprika,	200 ml Rotweinessig,
500 ml Olivenöl,	1 TL Salz,
1 Lorbeerblatt,	1 daumenlanges Stück Meerrettich

Paprika waschen, trocknen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen. Die Paprikaschnitze in zwei bis drei Portionen so lange braten, bis sie sich am Rand zu bräunen beginnen. Man hebt sie mit einem Schaumlöffel aus dem Öl und legt sie in Schraubdeckelgläser, die zuvor mit heißem Essig-Salzwasser (2 El Essig, 2 El Salz auf 1 l kochendes Wasser) ausgespült werden. In jedes Glas gibt man 1 Lorbeerblatt. Zum zurückgebliebenen Öl gibt man Rotweinessig, Salz, und den gewaschenen, geschälten und in feine Stücke geschnittenen

Meerrettich. Man kocht alles auf, gibt den Sud kochend über das Gemüse. Das Gemüse muss vom Sud vollständig bedeckt sein. Eventuell Öl nachgießen. Sofort verschließen, dunkel, kühl und trocken lagern.

4.6 Gedörrte Paprika

Paprika

Sie werden mitsamt dem Stiel entweder im Umluft-Backofen (50 Grad) bei leicht geöffneter Backofentüre, im Dörrapparat oder, auf einem Faden aufgereiht (pralle Sonne erlaubt) getrocknet, bis sie ganz dürr sind.

4.7 Paprika in Olivenöl

6 rote Paprikaschoten	gehackten Knoblauch
2 Chilischoten	Olivenöl
Schafskäse, in Scheiben	

Paprika- und Chilischoten im Backofen rösten und häuten, Chili fein hacken. Paprika, Chili, Scheiben von Schafskäse und gehackten Knoblauch in ein Gefäß schichten, mit Olivenöl begießen und 2 Tage durchziehen lassen. Als kleine Vorspeise servieren.

4.8 Zucchini-Stachelbeer-Relish

500 g Gelierzucker 2:1	4 Stängel Zitronengras
300 ml Weißweinessig	4-5 Knoblauchzehen
Pfeffer	250 g Schalotten
Salz	500 g reife Stachelbeeren
5 Thymianzweige	1 kg Zucchini
2 Stiele Rosmarin	

Zutaten für 8 Gläser à 250 ml: (Obst/Gemüse vorbereitet gewogen) Zucchini waschen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Stachelbeeren waschen und Blüten abzupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Zitronengras putzen, holzige Außenhaut entfernen und Inneres fein hacken. Kräuter zusammenbinden. Alles mit 25 g Salz, Pfeffer und 250 ml Essig aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen. Etwas abkühlen lassen, Kräuter entfernen. Gelierzucker unterrühren, mit Salz, Pfeffer und übrigem Essig pikant abschmecken und unter gelegentlichem Rühren wieder zum Kochen bringen. Ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen, dann sofort

randvoll in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 65

Zubereitungszeit: Ca. 65 Minuten

4.9 Zwiebel-Paprika-Relish

125 ml Rotweinessig

1 Msp. Nelkenpulver

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL gemahlener Pfeffer

2 TL Salz

250 g brauner Zucker

7 EL Sonnenblumenöl

1 Chilischote

3 Knoblauchzehen

je 150 g gelbe, rote, grüne Paprikaschoten

1000 g Zwiebeln

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten und Chilischote vom Stiel und von den Kernen befreien, in kleine Stücke schneiden und die Knoblauchzehen fein hacken. Alles in einem Topf in Öl andünsten, Zucker, Gewürze und Essig dazugeben und ca. 40-50 Minuten weiterdünsten bis es weich ist. Das Relish im Mixer pürieren, heiß in Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschließen. Für Grillabende und Fondue.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 80

111 kcal / 464 kJ

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Auberginen-Paprika-Auflauf

500 g Auberginen	5 Knoblauchzehen
Salz	10 EL Olivenöl
300 g Kartoffeln	Pfeffer
2 Zucchini	300 g passierte Tomaten
5 Fleischtomaten	1 Lorbeerblatt
4 grüne Paprikaschoten	Öl für die Form

Gemüse putzen, waschen, trockentupfen. Auberginen in Scheiben schneiden, salzen, 60 Min. ziehen lassen. Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen, pellen, in Scheiben schneiden. Zucchini in Scheiben, Tomaten in Würfel, Paprika in Streifen teilen. Knoblauch schälen und fein hacken.

In 4-6 EL Öl Gemüse außer Tomaten goldbraun braten, salzen, pfeffern. Knoblauch im restlichen Öl andünsten, Tomatenwürfel zugeben. Passierte Tomaten einrühren, mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt würzen, 15 Min. köcheln. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Kartoffeln und Gemüse in eine gefettete Form schichten, mit Soße übergießen, 15 Min. garen. In der Form servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Ruhen ca. 60 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Pers.: 440 kcal; E 8 g, F 33 g, KH 28 g

5.2 Hack-Auflauf 'Oriental'

1 Beutel 'Fix für Hackbraten'	1 rote Paprikaschote
500 g Hackfleisch	Salz
1 Knoblauchzehe	frisch gemahlener Pfeffer
gemahlener Zimt	1 TL Delikatess-Brühe (evtl. mehr)
4 EL Olivenöl	150 g Creme fraîche
200 g Zucchini	gemahlener Cumin(Kreuzkümmel)
1 gelbe und	

Den Beutelinhalt 'Fix für Hackbraten' in 125 ml lauwarmes Wasser rühren. Hackfleisch untermischen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Hackmasse mit Zimt würzen, durchkneten und mit angefeuchteten Händen ca. 14 flache Frikadellen formen. 2 EL Öl in einer

Pfanne erhitzen, Frikadellen von beiden Seiten anbraten. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Rest Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse darin ca. 4 Minuten braten, salzen, pfeffern. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das vorbereitete Gemüse und die Frikadellen in eine gefettete Auflaufform schichten. Brühepulver in 75 ml heißem Wasser auflösen, mit der Creme fraîche, Pfeffer und 1 Prise Cumin verquirlen. Mischung über die Zutaten gießen. Auflauf im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen. Z.B. mit Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Pers

Garen 25 Min.

Zubereitungszeit: 20 Min.

740 kcal; E 30 g, F 44 g, KH 19 g

5.3 Hack-Paprika-Auflauf

2 rote,	250 g Langkornreis
2 grüne und	3 Schalotten
2 gelbe Paprikaschoten	400 g gemischtes Hackfleisch
2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
1 EL Zitronensaft	2 Zweige Rosmarin
4 EL Öl	3 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und trocken tupfen. Die Paprikahälften mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form legen. Im Backofen ca. 20 Min. rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Haut der Paprika abziehen und Paprikasud in eine Schale geben. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Paprikasud, Zitronensaft, 2 EL Öl, Salz sowie Pfeffer mischen und die Flüssigkeit über die Paprika geben und mindestens 5 Std. marinieren.

Reis abbrausen, abtropfen lassen und in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser bei milder Hitze ca. 20 Min. garen. Schalotten abziehen und vierteln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Schalotten zufügen und ca. 10 Min. anbraten. Reis unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und zur Hack-Reis-Mischung geben. Alles gut vermengen, dann in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Tomatenscheiben belegen. Paprika in Streifen schneiden, auf den Auflauf legen. Im Ofen 20-30 Min. goldbraun backen. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 45 Min.

Marinieren: ca. 5 Std.

Garen ca. 80 Min.

pro Person ca.: 625 kcal; E 26 g, F 31 g, KH 60 g

5.4 Hack-Paprika-Kartoffel-Auflauf

400 g Schweinehackfleisch	2 durchgepresste Knoblauchzehen
1 kg Kartoffeln	1 EL Butterschmalz
6 Eier	200 ml Sahne, 200 g
je 1 kleine, rote und grüne Paprikaschote	1 EL Semmelmehl
Salz, Pfeffer	20 g Butter
1/2 EL Paprikapulver, edelsüß	20 g geriebener Käse

Kartoffeln waschen, in Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Sofort pellen und erkalten lassen. Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen. Die Kartoffeln und die Eier in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauch kräftig würzen, die Paprikastreifen untermengen. Auflaufform mit Butterschmalz einfetten und lagenweise Kartoffelscheiben, Hackfleischmasse, Eischeiben in die Auflaufform füllen. Die oberste Schicht sollte aus Kartoffeln bestehen. Sahne und Ei verrühren, über die Kartoffeln gießen und mit Semmelbröseln bestreuen. Die Butter in Flöckchen darauf setzen, geriebenen Käse darüber streuen. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben, bei 200 °C ca. 40 Minuten garen.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 70

5.5 Hackauflauf mit Reis und Paprika

250 ml Fleischbrühe (instant)	1 TL Oregano
125 g Reis	500 g Rinderhack
2 rote und	100 ml Weißwein
2 grüne Paprikaschoten	2 EL Tomatenmark
2 Chilischoten	4 EL Paniermehl
3 1/2 EL Butter	30 g Mehl
Salz	300 ml Milch
Pfeffer	250 g ger. Gouda
Paprika (edel-süß)	3 Eigelb
1 Zwiebel	50 g geröstete Erdnusskerne

Brühe erhitzen, Reis zufügen, aufkochen, 20 Min. ausquellen lassen. Paprika, Chilis waschen und putzen. Je 1/4 rote und grüne Paprika, Chilis fein würfeln. Übrige Paprika

in Stücke teilen, mit Chilis in 1 EL Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Zwiebel abziehen, hacken, mit Oregano in 1 EL Butter dünsten, herausnehmen. Hack im Bratfett anbraten. Mit Zwiebel, Oregano, Wein, Mark 10 Min. köcheln. Paniermehl unterziehen. Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Mehl in 1 1/2 EL Butter anschwitzen, mit Milch ablöschen. 150 g Käse, Eigelbe unterrühren. Salzen, pfeffern. Nüsse hacken, mit Soße, Reis mischen. In eine Auflaufform geben. Paprika-Chili-Mischung, Hackmasse, übrigen Käse, Paprikawürfel darübergeben. 45 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 45 Min.

pro Person: 990 kcal; E 54 g, F 64 g, KH 46 g

5.6 Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi

750 g Schneidebohnen	1 Lorbeerblatt
2 Paprikaschoten (rot + gelb)	1/2 TL getrockneter Majoran
4 groß. Kartoffeln	150 g Cabanossi
1 Gemüsezwiebel	1 Tomate
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Paprika
1 EL Öl	2 EL Schmand oder saure Sahne
2 EL Gemüsebrühe	

Bohnen und Paprikaschoten putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einem großen Topf im heißen Öl andünsten. Paprika und Kartoffeln unter Wenden kurz mitdünsten. Dann die Bohnen zufügen. Alles mit gut 1 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe, Lorbeer und Majoran unterrühren. Die Suppe zugedeckt 15-20 Minuten köcheln. Inzwischen die Wurst in Scheiben schneiden. Tomate waschen, würfeln. Mit der Wurst zur Suppe geben, weitere 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und mit Schmand anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 17 g, F 22 g, KH 29 g

5.7 Meerbrassen mit Basilikum

2 küchenfertige Meerbrassen (je etwa 500 g)	30 Blätter Basilikum thailändisches
1 TL Salz	1 l Pflanzenöl geschmacksneutrales
3 Chilischoten frische thailändische	3 EL Öl
1 Paprikaschote rote	3 EL Fischsauce
1 Paprikaschote grüne	3 EL Wein- oder Reissessig
4 Knoblauchzehen	3 EL Palmzucker oder brauner Zucker

1. Die Brassen auf beiden Seiten mit dem Spickmesser rautenförmig nicht zu tief einschneiden. Innen und außen mit Salz einreiben.
2. Die Chili- und die Paprikaschoten waschen und putzen. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und mit den Chilis im Mörser zerstampfen. Das Basilikum waschen.
4. Das Öl erhitzen. Die Brassen darin bei mittlerer Hitze schwimmend in je etwa 20 Minuten goldbraun braten.
5. Etwa 5 Minuten vor Garzeitende der Fische 3 El. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauch-Chili-Paste darin anbraten. Die Fischsauce, den Essig, den Zucker, etwas Wasser und die Paprikastreifen hinzufügen. Das Basilikum einrühren und die Sauce abschmecken.
6. Die Brassen mit der Fischbackschaufel herausheben, vorsichtig abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Die Sauce über den Fisch gießen.
Dazu passen Reis oder Glasnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

2700 kJ

5.8 Paprika-Auflauf - nach Provence-Art

2 Zwiebeln	2 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
5 EL Olivenöl	Salz
500 g gem. Hackfleisch	Pfeffer
100 g Langkornreis	je 2 rote, gelbe, grüne Paprikaschoten (je 200g)
2 rote Chilischoten	Fett für die Form
3 EL Tomatenmark	200 g mittelalter Gouda
1 1/2 TL Paprikapulver	2 Eier
1/4 l Rotwein	1 B Crème fraîche (200g)
1/4 l Fleischbrühe	
6 Thymianzweige	

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in 1 El Olivenöl glasig dün-

sten. Hackfleisch hinzufügen, unter Rühren bröselig braten. Zusätzlich ein El Öl erhitzen, Reis einrühren und rösten, bis die Körner glasig sind Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Tomatenmark, Chilis und Paprikapulver untermischen, kurz anschwitzen. Wein und Brühe angießen und aufkochen. Thymian und Rosmarin von den Stengeln zupfen (etwas zum garnieren abnehmen), hacken und mit dem Lorbeer zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 2. Den Grill vorheizen oder den Elektroofen auf höchste Stufe stellen. 3. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, waschen. Je eine rote, gelbe und grüne Hälfte auf den Rost legen. Unter dem Grill 8 Minuten rösten, im Ofen 20 Minuten backen, bis die Haut schwarz wird.

4. Die übrigen Paprikahälften in breite Streifen (3 cm) schneiden, in 2 El Olivenöl 5 Minuten dünsten, würzen. 5. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen (Temperatur auf 200° herunterschalten), kurz mit einem nassen Tuch abdecken, die Haut abziehen. Paprika grob zerteilen.

6. Eine Auflaufform fetten. Je zwei Lagen Paprikastreifen, Käse (50 g abnehmen) und Hackfleischmischung einschichten. 7. Eier und Crème fraîche verrühren, kräftig würzen, über den Auflauf gießen. Übrigen Käse aufstreuen. Enthäutete Paprikastücke obenauf legen, mit Öl beträufeln. 8. Im Ofen etwa 40 Minuten backen (Gas Stufe 3), mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit 80 Minuten

5.9 Paprika-Auflauf nach Provence-Art

2 Zwiebeln	2 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
5 EL Olivenöl	Salz
500 g gem. Hackfleisch	Pfeffer
100 g Langkornreis	je 2 rote, gelbe, grüne Paprikaschoten (je 200g)
2 rote Chilischoten	Fett für die Form
3 EL Tomatenmark	200 g mittelalter Gouda
1 1/2 TL Paprikapulver	2 Eier
1/4 l Rotwein	1 B Crème fraîche (200g)
1/4 l Fleischbrühe	
6 Thymianzweige	

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in 1 El Olivenöl glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen, unter Rühren bröselig braten. Zusätzlich ein El Öl erhitzen, Reis einrühren und rösten, bis die Körner glasig sind Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Tomatenmark, Chilis und Paprikapulver untermischen, kurz anschwitzen. Wein und Brühe angießen und aufkochen. Thymian und Rosmarin von den Stengeln zupfen (etwas zum garnieren abnehmen), hacken und mit dem Lorbeer zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 2. Den Grill vorheizen oder den Elektroofen auf höchste Stufe

stellen. 3. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, waschen. Je eine rote, gelbe und grüne Hälfte auf den Rost legen. Unter dem Grill 8 Minuten rösten, im Ofen 20 Minuten backen, bis die Haut schwarz wird.

4. Die übrigen Paprikahälften in breite Streifen (3 cm) schneiden, in 2 EL Olivenöl 5 Minuten dünsten, würzen. 5. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen (Temperatur auf 200° herunterschalten), kurz mit einem nassen Tuch abdecken, die Haut abziehen. Paprika grob zerteilen.

6. Eine Auflaufform fetten. Je zwei Lagen Paprikastreifen, Käse (50 g abnehmen) und Hackfleischmischung einschichten. 7. Eier und Crème fraîche verrühren, kräftig würzen, über den Auflauf gießen. Übrigen Käse aufstreuen. Enthäutete Paprikastücke obenauf legen, mit Öl beträufeln. 8. Im Ofen etwa 40 Minuten backen (Gas Stufe 3), mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit 80 Minuten

5.10 Paprika-Bohnen-Eintopf

1 Zwiebel	250 ml Gemüsebrühe, ca.
1 Knoblauchzehe	1 Pkg. passierte Tomaten (425 ml)
500 g gelbe Paprikaschoten	Salz, Pfeffer
1-2 Stangen Staudensellerie	Chiliflocken
300 g Tomaten	Paprikapulver edelsüß
2 EL Olivenöl	1 groß. Dose weiße Bohnen (850 ml)
1 EL Tomaten-Paprika-Mark	1 Bd. Koriander

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Sellerie waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, würfeln und entkernen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Übriges Gemüse zugeben, mit andünsten. Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika würzen, zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Bohnen im Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zum Eintopf geben, nach Belieben etwas mehr Brühe angießen und weitere ca. 5 Minuten garen. Koriander waschen und grob hacken. Eintopf abschmecken, anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

pro Portion: ca.: 320 kcal; E 17 g, F 9 g, KH 37 g

5.11 Paprika-Fisch-Auflauf

125 g Reis	2 EL Tomatenmark
1 TL Butter oder Margarine	Pfeffer
1 klein. Zwiebel	4 EL Zitronensaft
1/4 l Wasser	750 g Kabeljaufilet
Salz	4 EL Sahne
750 g Paprikaschoten	4 EL Weißwein
250 g Zwiebeln	100 g Frühstücksspeck
20 g Butter oder Margarine	Fett für die Form

Reis mehrfach waschen und abtropfen lassen, 1 TL Butter oder Margarine in einem Topf zergehen lassen, eine kleine ganze Zwiebel und den Reis dazugeben. Kurz andünsten und mit Wasser auffüllen, 1 TL Salz zufügen, zum Kochen bringen, durchrühren und im geschlossenen Topf bei kleiner Flamme ausquellen lassen. Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden, in Butter oder Margarine glasig dünsten. Paprika, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Kabeljaufilet säubern, säuern, salzen. Den Reis in eine gefettete Auflaufform geben, das Fischfilet auf den Reis legen und das Paprikagemüse darauf verteilen. Sahne und Weißwein verrühren und drübergießen. Den Auflauf mit Frühstücksspeck bedecken. Den Paprika-Fisch- Auflauf auf der mittleren Schiene des Gasbackofens schieben und backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backen: Stufe 3 (200°C)

Backzeit: ca. 35 Minuten

5.12 Paprika-Linsen-Eintopf mit Forelle

4 Zwiebeln	2.5 l Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	400 g rote Linsen
1200 g grüne Paprikaschoten	100 g Tomatenketchup
1200 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
8 EL Olivenöl	400 g geräucherte Forellenfilets

Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Kartoffeln hinzufügen und mitdünsten. Die Paprikawürfel ebenfalls mitdünsten, die Brühe hinzufügen und alles bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen. Die Linsen hinzugeben und alles weitere 5-10 Minuten garen. Den Eintopf mit Ketchup, Salz und Pfeffer würzen. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke teilen und in dem Eintopf kurz erwärmen. Den Eintopf nochmal abschmecken und servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

5.13 Paprika-Puten-Topf

100 g Putenbrust	150 g Broccoli
1 EL Öl	1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer	1 Lorbeerblatt
200 g Kartoffeln	1-2 Wacholderbeeren
2 Paprikaschoten (250 g)	

Pute würfeln. Im heißen Öl anbraten, würzen und herausnehmen. Kartoffeln schälen, Gemüse putzen. Beides waschen und kleinschneiden. Kartoffeln und Paprika im heißen Bratfett andünsten.

Brühe und Gewürze zufügen, 10-12 Minuten kochen. Pute und Broccoli zugeben, ca. 5 Minuten garen, würzen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ; E 33 g, F 12 g, KH 32 g

5.14 Paprika-Tomatentopf

2 Zwiebeln	3 EL Paprikamark
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
4 EL Öl	Paprika
350 g gemischtes Hackfleisch	Salz
500 g grüne Paprikaschoten	250 g Tomaten
500 g Kartoffeln	1 Bd. Petersilie
1/4 l Brühe	

Zwiebeln und Knoblauchzehen in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch zerpfücken, dazugeben und bräunen. Paprikaschoten in Streifen, Kartoffeln in Würfel schneiden und beides mit Brühe, Paprikamark und Gewürzen zum Fleisch geben, ankochen und 25 bis 30 Minuten fortkochen. Tomaten überbrühen, abziehen, in Viertel schneiden und 5 Minuten vor Ende der Gardauer zum Eintopf geben. Petersilie hacken und über den Eintopf streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.15 Paprikaeintopf

2 grüne Paprika	4-5 Kartoffeln
2 gelbe Paprika	Salz, Pfeffer
4 rote Paprika	edelsüßes Paprikapulver
4 Scheib. Kasseler	1 Bd. glatte Petersilie
2 Gemüsezwiebeln	

Kasseler in 500 ml Wasser mit 1 Teelöffel Salz etwa 30 bis 40 Minuten garen, Paprika waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Gemüse in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit dem Kasselerwasser übergießen. Den Eintopf 15 bis 20 Minuten bei geringer Hitze garen. Kasseler würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kasseler und Petersilie unter den Eintopf rühren und servieren. TIPP: Statt des Kassellers schmeckt auch Suppenfleisch im Eintopf gut.

Mengenangabe: 4 Personen

5.16 Paprikatopf mit Dinkel

<i>Zutaten</i>	1 grüne Paprikaschote
100 g Tatar	1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel	3 Tomaten
1 -2 El. Mazola Keimöl	60 g Maiskörner (Dose)
1/2 l Wasser	1 TL italienische Kräuter-Mischung
2 gehäufte Tl. Knorr Klare Delikatess- Brühe	Pfeffer
100 g Dinkelkörner	Cayennepfeffer

Tatar und gewürfelte Zwiebel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 in heißem Mazola-Keimöl anbraten. Mit Wasser ablöschen, aufkochen, Knorr Klare Delikatess-Brühe einstreuen, den Dinkel zufügen, 30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen.

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, in Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen, würfeln. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Paprika, Tomaten und Mais zum Dinkel geben.

Den Paprikatopf mit italienischer Kräuter-Mischung, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 2 Portionen

5.17 Pumpernickel- und Kabanossi-Auflauf

350 g Kabanossi	200 g Frischkäse
2 Paprikaschoten rote	Salz
2 Paprikaschoten grüne	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL Öl	Paprikapulver (edelsüß)
250 g Pumpernickel	1 Msp. Cayennepfeffer
2 Eier	Fett für die Form

1. Die Kabanossi in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, vom Kernhaus befreien, waschen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kabanossi- und Paprikawürfel dazugeben und etwa 8 Minuten dünsten.
3. Den Pumpernickel kleinhacken und bis auf 4 El. mit dem Gemüse mischen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Frischkäse ebenfalls unter das Gemüse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Abkühlen lassen.
4. Die Eiweiße zu sehr steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben.
5. Den Backofen auf 225° vorheizen.
6. Eine feuerfeste Form ausfetten, die Mischung hineingeben und die Oberfläche glattstreichen. Mit dem restlichen Pumpernickel bestreuen. Im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten überbacken. Dazu paßt ein gemischter Blattsalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

3300 kJ

5.18 Schneller Feuertopf

1 rote,	300 g Hackfleisch
1 gelbe und	Salz
1 grüne Paprikaschote	2 Dos. Gulaschsuppe
1 grüne frische Chilischote	6 Scheib. Baguette
4 EL Pflanzencreme mit Butteraroma	

Paprika und Chili waschen, halbieren, Kerne und Samenstränge entfernen und in feine Scheiben schneiden. 3 EL Pflanzencreme erhitzen, Hackfleisch darin kräftig anbraten, Paprika und Peperoni zugeben und alles etwa 10 Minuten dünsten. Mit etwas Salz abschmecken. Gulaschsuppe hinzufügen und erhitzen. Brot in kleine Würfel schneiden. Restliche Pflanzencreme erhitzen und das Brot darin knusprig braten. Feuertopf in Teller füllen und mit Croûtons bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

5.19 Spätzle-Eintopf mit Peperoni und Paprika

4 Zwiebeln	2 EL Öl
4 Möhren	240 g Tatar
2 grüne Peperoni	Cayennepfeffer
4 rote Paprikaschoten	800 ml Gemüsebrühe (instant)
200 g Spätzlenudeln	800 g passierte Tomaten
Salz	

Die Zwiebeln abziehen und achteln. Die Möhren waschen, schälen, putzen und in 4 cm lange Stifte schneiden. Peperoni sowie Paprika abbrausen, putzen und entkernen. In Ringe bzw. Stücke teilen.

Die Spätzle nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln andünsten, Tatar zufügen und krümelig braten. Kräftig mit Salz sowie Cayennepfeffer würzen. Möhren, Peperoni und Paprikaschoten dazugeben.

Die Gemüsebrühe angießen, passierte Tomaten zufügen und umrühren. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

Die Spätzle abgießen, abtropfen lassen und unter den Eintopf heben. Nochmals mit Salz sowie Cayennepfeffer abschmecken und nach Wunsch mit einigen Lorbeerzweigen garniert anrichten.

Tipp: Statt Tatar können Sie auch rohes Bratwurstbrät oder gemischtes Hackfleisch nehmen. Das ist preisgünstiger und ebenfalls lecker.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 400 kcal; E 8 g, F 23 g, KH 54 g

5.20 Spanisches Paprika-Gratin

6 rote Zwiebeln	1 EL gehackter Thymian
4 EL Butter	2 EL gehackte Petersilie
1 rote und	1 EL Mehl
1 grüne Paprika	250 ml Milch
150 g Chorizo-Wurst	100 g Manchego-Käse
50 g schw. Oliven (o. Stein)	1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Ringe schneiden. In 3 EL heißer Butter 3-5 Min. glasig dünsten. Paprika putzen, waschen, streifig schneiden. Wurst in dicke Scheiben schneiden, mit Zwiebeln, Paprika, und Oliven mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Petersilie würzen. In eine gefettete flache Auflaufform füllen.

Übrige Butter zerlassen. Mehl darin anschwitzen. Nach und nach Milch einrühren. Soße ca. 5 Min. köcheln lassen. Salzen, pfeffern und gleichmäßig über das Gemüse gießen. Käse raspeln, mit Paprikapulver darüberstreuen. Im Ofen 20-25 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 35 Min.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

pro Person ca.: 420 kcal; E 20 g, F 31 g, KH 14 g

5.21 Zwiebel-Paprika-Eintopf

Feines Rapsöl zum Braten	2 rote,
Salz, Pfeffer	2 grüne und
2 EL gehackte Petersilie	2 gelbe Paprikaschoten
800 g Tomaten aus der Dose	3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	150 g Frühstücksspeck

Den klein gewürfelten Frühstücksspeck und die geschälten und in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten dünsten (nicht braun werden lassen). Die Paprikaschoten vom Stiel und von den Kernen befreien, in feine Streifen schneiden und mit dem gepressten Knoblauch zu den Zwiebeln geben, ca. 4 Minuten dünsten. Die klein geschnittenen Dosentomaten und die Petersilie unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Gemüse bei nicht zu großer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Man kann den Eintopf warm als Beilage oder kalt als Vorspeise essen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

210 kcal / 879 kJ

6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

6.1 Dorade in der Salzkruste auf Peperonata

2 Doraden á 500g, geschuppt und ausgenommen	kernt)
4 kg Meersalz, (sel de guerande)	2 rote Paprika
200 g Mehl	2 gelbe Paprika
100 g Speisestärke	8 Kapernäpfel
8 Eier	8 Frühlingszwiebeln
4 Zweige Basilikum	1 rote Zwiebel, geschält
4 Zweige Estragon	1 Knoblauch, geschält
4 Zweige Petersilie	8 grüne Oliven, entsteint
4 Zweige Thymian	12 Basilikumblätter, fein geschnitten
2 geschälte Knoblauchzehen	10 Estragonblätter, fein geschnitten
<i>Peperonata</i>	3 EL bestes Olivenöl
2 Tomaten (geviertelt, gehäutet und ent-	Etwas Fleur de sel
	Etwas Piment

Die Doraden waschen und mit Küchentrepp trocknen. Flossen mit einer Küchenschere abschneiden (damit sie nicht am Salzteig festkleben). Den ausgenommenen Bauch mit Kräutern und Knoblauchzehen füllen.

Alle Zutaten für den Salzteig (Salz, Mehl, Speisestärke, Eier) in einer Küchenmaschine zusammenrühren.

Alufolie auf ein umgedrehtes Backblech geben und den Fisch gleichmäßig in die Salzkruste einpacken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad circa 25 Minuten garen.

Die Salzkruste ringsherum auf der Höhe der Rückenflosse vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden und den Fisch tranchieren.

Peperonata: Tomaten vierteln, häuten und entkernen. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und im vorgeheizten Ofen (Grillstufe) mit Oberhitze grillen, bis sie schwarz sind. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und auskühlen lassen. Die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in Ringe, die Zwiebel in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Kräuter ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, mit Salz und Piment würzen. Die Paprika hinzufügen und alles circa fünf Minuten schmoren lassen. Tomatenfilets, Kapernäpfel und Kräuter dazugeben und abschmecken.

Die Peperonata auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und die Fischfilets darauf legen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.2 Dorade mit Paprikaschoten

700 g Vollreife Strauchtomaten	1 Knoblauchknolle
Salz	1 kg rote Paprikaschoten
Pfeffer aus der Mühle	4 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	1/2 Bd. glatte Petersilie
1 Dorade (küchenfertig; à 1,5 kg)	

Tomaten waschen, putzen, halbieren und in Stücke schneiden, in einem Topf weich kochen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt in Stücke brechen, unterrühren und den Topf beiseite stellen. Dorade kalt abbrausen, trockentupfen, auf jeder Seite je 2-3 Schnitte anbringen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Knoblauchzehen ungeschält mit der flachen Seite des Messerrückens flach drücken. Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Elektro-Ofen auf 180 Grad vorheizen. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten darin anbraten, in eine ofenfeste Form legen. Übriges Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Paprika und Knoblauch darin kurz anbraten und über dem Fisch verteilen. Tomatensauce darüber gießen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen hacken und die Hälfte über das Gericht streuen. Den Fisch im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Getränke-Tipp: Soave

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

pro Portion: 495 kcal / 2080 kJ

6.3 Dorsch auf brasilianische Art

1.2 kg Dorschfilet (ersatzweise Kabeljau)	2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen	1 grüne Paprikaschote
1/2 Bd. Koriander	1-2 Chilischoten
1 Limette, Saft von	4 EL Olivenöl
Salz	1/2 Bd. Petersilie
Pfeffer	Sojaöl zum Ausbacken
4 Tomaten	

Fisch abbrausen, trockentupfen. Knoblauch abziehen, Koriander abbrausen, trockenschütteln. Beides fein hacken, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Fisch damit innen und außen einreiben, in Folie wickeln und ca. 2 Std. ziehen lassen.

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen. Zwiebeln schälen. Paprika-, Chilischote abbrausen, putzen. Alles fein würfeln, im Öl anbraten, etwas köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken und unterziehen. Würzen.

Fisch aus der Folie nehmen und in reichlich heißem Sojaöl auf jeder Seite ca. 8 Min. braten

Mit der Soße anrichten. Nach Wunsch mit Limettenscheiben und Koriandergrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Marinieren ca. 2 Std. Garen ca. 16 Min. Etwa 510

pro Pers.: E 52 g, F 32 g, KH 4 g

6.4 Fischfrikadellen mit Paprika-Gemüse

1 klein. Zwiebel	Salz, weißer Pfeffer
3 Paprikaschoten (rot und gelb)	1 Salatgurke
1 klein. Gewürzgurke (ca. 50 g; Glas)	1-2 EL + 3-4 EL Öl
500 g Fischfilet (z. B. Seelachsfilet)	1 EL Tomatenmark
1 TL eingelegter grüner Pfeffer, evtl.	1 Prise Zucker
1 geh. EL Mehl	evtl. Dill zum Garnieren
1 Ei (Gr. M)	

Zwiebel schälen, hacken. Paprika putzen, waschen. Gewürzgurke und 1/2 Paprikaschote sehr fein würfeln. Fisch waschen, trockentupfen. Im Universalzerkleinerer pürieren oder durch den Fleischwolf drehen. Mit grünem Pfeffer, gewürfelter Paprika, Zwiebel und Gewürzgurke mischen. Mehl und Ei unterkneten. Fischmasse kräftig würzen. Ca. 20 Minuten kalt stellen. Salatgurke putzen, waschen. Rest Paprika und Gurke grob würfeln. 1-2 EL Öl erhitzen. Salatgurke und Paprika darin ca. 10 Minuten dünsten. Tomatenmark und ca. 100 ml Wasser einrühren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Aus der Fischmasse ca. 8 Frikadellen formen. In 3-4 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Alles anrichten und garnieren. Dazu: Kartoffelpüree. Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 230 kcal / 960 kJ; E 23 g, F 11 g, KH 8 g

6.5 Fischragout mit Peperoni

1 EL Olivenöl	400 g Pangasius- oder Zanderfilets,
1 Zwiebel, fein gehackt	in ca. 2 cm großen Würfeln
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 EL gemischte Kräuter
800 g rote und gelbe Peperoni,	(z. B. glattblättrige Petersilie, Oregano),
geschält, halbiert, quer in ca. 1 cm breiten	fein gehackt
Streifen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 dl Gemüsebouillon	

Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Peperoni kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln, bis das Gemüse knapp weich ist. Einen Drittel herausnehmen, fein pürieren, in die Pfanne zurückgießen. Fisch sorgfältig daruntermischen, ca. 8 Min. mitköcheln. Kräuter daruntermischen, Ragout würzen. Dazu passt: Polenta Bramata (7-10 Min. Kochzeit), Reis.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 177 kcal / 741 kJ; E 22 g, F 6 g, KH 8 g

6.6 Forelle nach Art der Pyrenäen

4 küchenfertige Forellen (je etwa 250 g)	Salz
1 Paprikaschote rote	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 EL Olivenöl, kaltgepresst	1 Knoblauchzehe
200 g Schinken roher	2 EL Weinessig
1 Pfefferschote kleine scharfe	

1. Die Forellen waschen und trockentupfen. Die Paprikaschote putzen, würfeln und in 1 EL. von dem Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Schinken und die Pfefferschote klein schneiden und zu den Paprikaschotenwürfeln geben. Alles gut miteinander vermischen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
3. Die Forellen durch die Kiemenöffnung mit der Paprika-Schinken-Mischung füllen. 1 EL. von dem Olivenöl in eine feuerfeste Form gießen. Die Fische salzen, pfeffern und in die Form legen. Die Knoblauchzehe schälen, neben die Forellen legen und alles mit dem restlichen Olivenöl begießen. Im Backofen (Mitte) etwa 12 Minuten braten.
4. Die Forellen anrichten und warm stellen. Den Essig zum Bratenfond geben, eventuell mit etwas Salz abschmecken und die Mischung über den Forellen verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

3100 kJ

6.7 Garnelen mit Paprikagemüse

500 g Riesengarnelen ungekochte, aber geschälte	1 Pfefferschote kleine grüne
1 Eiweiß	1 Knoblauchzehe
1 EL Speisestärke	1 frische Ingwerwurzel (etwa 3 cm)
1 Paprikaschote rote	1 Stange(n) Lauch (klein, dünn)
1 Paprikaschote grüne	200 ml Erdnussöl oder Sojaöl
	6 EL Hühnerbrühe

2.5 EL Sojasauce	Salz
3 TL Reissessig oder Apfelessig	2 TL Sesamöl

1. Die Riesengarnelen unter fließendem Wasser kurz abspülen und gründlich abtropfen lassen. Die schwarzen Darmfäden mit einem Messer entfernen.
 2. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht verschlagen und mit der Hälfte der Speisestärke vermischen. Die Garnelen hineingeben und alles gut mischen.
 3. Die Paprikaschoten an den Nahtstellen aufschneiden und die Samenstränge entfernen. Dann waschen und gut trockentupfen. Mit dem Handballen leicht flachdrücken und das Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Rhomben schneiden.
 4. Die Pfefferschote längs halbieren, Stengelansätze, Samenkerne und Samenstränge entfernen. Die Schote dann abspülen, trockentupfen und sehr fein würfeln.
 5. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen, beides sehr fein hacken oder durch die Knoblauchzehe drücken. Den Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Den hellen Teil schräg in sehr dünne Ringe schneiden. Vom Grün nur den zarten, unteren Teil in Rhomben schneiden.
 6. Das Öl im Wok rauchheiß werden lassen und die Garnelen darin portionsweise etwa 10 Sekunden braten, bis sie weiß sind. Beiseite legen, bis alle fertig sind. Das Öl bis auf etwa 3 El. aus dem Wok abgießen.
 7. Die Paprika- und die Pfefferschotenstücke, den Knoblauch, den Ingwer und den Lauch ins Öl geben und unter Rühren etwa 10 Sekunden braten. Dann die Hühnerbrühe zufügen und alles etwa 30 Sekunden kräftig rühren.
 8. Die restliche Speisestärke in der Sojasauce auflösen, in den Wok gießen und die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Dann mit dem Essig und, nach Belieben, etwas Salz würzen. Die Garnelen hineingeben und unter Rühren erwärmen. Alles auf eine Platte geben, mit dem Sesamöl beträufeln und servieren.
- Dazu paßt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

2000 kJ

6.8 Gebratener Saibling auf geschmortem Paprikagemüse mit Aromaten

Rosmarin	Thymian, Bärlauch)
Mehl	Salz, Pfeffer
Zitronensaft	100 ml Gemüsebrühe
4 ausgenommene Saiblinge à 250 - 300 g	100 g Butterschmalz
gemischte Kräuter (Petersilie, Basilikum,	1 kg bunte Paprika

Die roten, grünen und gelben Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. In 50 g Butterschmalz anbraten, mit der Brühe ablöschen und weichschmoren. Mit Salz, Pfeffer und den gemischten Kräutern (Petersilie, Basilikum, Thymian, Bärlauch)

abschmecken. Die Saiblinge waschen, trockentupfen, mit Salz und Zitronensaft würzen und im Mehl wenden. Im restlichen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Den Backofen auf 220 °C (Gas Stufe 4-5, Umluft 190 °C) vorheizen. Die Saiblinge mit Rosmarin bestreuen und im Ofen 4-6 Minuten garen. Das Paprikagemüse in der Tellermitte anrichten und die Saiblinge daraufsetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.9 Gebratenes Karpfenfilet auf Paprikagemüse mit Kapern-Olivenbutter

20 g frische Butter	1 Knoblauchzehe
1/2 EL Dill	1 Chilischote
1 EL Petersilie	1 Frühlingszwiebel
1/2 Zitrone, Saft von	1/4 rote,
1 1/2 EL Butterschmalz	1/4 grüne und
1/8 l Tomatensaft	1/4 gelbe Paprikaschote
1 EL Kapern	320 g Karpfenfilet
6 schwarze Oliven	Jodsalz, Pfeffer
3 mittl. Kartoffeln	1/2 EL Schnittlauch
1/2 rote Zwiebel	

Zwiebel schälen, in Blätter schneiden, Chilischote in feine Ringe schneiden. Oliven entsteinen, vierteln. Petersilie, Schnittlauch und Dill feinschneiden. Frühlingszwiebel säubern, in schräge Scheiben schneiden. Aus Zitrone Saft pressen. Knoblauchzehe schälen und in Blättchen schneiden. Paprikaschoten entkernen, säubern und in Rautenstücke schneiden. Mittlere Kartoffeln mit der Wurzelbürste in kaltem Wasser gut säubern, trocknen, mit der Schale Ecken schneiden. Karpfenfilet halbieren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili angehen lassen, Paprika zugeben, mit andünsten und mit Tomatensaft angießen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und etwas reduzieren lassen. Kartoffelecken in Butterschmalz goldbraun braten und würzen. Karpfenfilet in Butterschmalz beidseitig auf den Punkt braten. Kapern und Oliven mit angehen lassen, frische Butter und die Kräuter zufügen, den Fisch und Kapernbutter mit Zitronensaft beträufeln. Paprikagemüse auf flachem Teller anrichten, die Fischfilets daraufsetzen und Kapern-Oliven-Kräuterbutter darüber geben. Kartoffelecken mit anlegen und mit Dillsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.10 Heilbutt-Pfanne mit Paprika

600 g Heilbuttfilet	2 Knoblauchzehen
2 TL Zitronensaft	100 ml Weißwein trockener
Salz	3 EL Sahne
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 EL Tomatenmark
500 g Paprikaschoten, rot, gelb und grün gemischt	Paprikapulver, edelsüß
2 EL Mehl	1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
3 EL Sonnenblumenöl	1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
	1 Prise(n) Zucker

1. Das Heilbuttfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Die Paprikaschoten putzen, von den Kerngehäusen befreien, waschen und in schmale Streifen schneiden.
3. Das Mehl in einen Teller geben, die Fischwürfel darin wenden und das überschüssige Mehl abschütteln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel etwa 1 Minute darin rundum anbraten, dann herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen.
4. Die Paprikastreifen im verbliebenen Bratfett etwa 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Weißwein, die Sahne und das Tomatenmark darunter mischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, dem Thymian, dem Oregano und dem Zucker würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten schmoren lassen.
5. Die Fischwürfel zum Gemüse geben und darin etwa 2 Minuten erwärmen. Dazu passt Reis oder Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1300 kJ

6.11 Kabeljau-Paprika-Spieße

700 g Kabeljaufilet	1 rote Paprikaschote
1 Zitrone, Saft von	4 EL Öl
100 g durchwachsener Speck	etwas Salz
3 Zwiebeln	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Kabeljaufilet kalt abspülen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Den Fisch in 4 cm große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Speck in 0,5 cm dicke Scheiben und diese in 4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Nun die Paprikaschote halbieren, Stiel, weiße Trennhäute und Kerne entfernen. Den Paprika kalt abspülen und in 4 cm große Stücke schneiden.

Die Fischstücke, Zwiebelstücke, Speck und Paprika im Wechsel auf lange Spieße stecken. Diese rundum mit Öl bestreichen und auf dem Rost eines Grills etwa 10 Minuten von allen Seiten grillen. Die Spieße erst vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

6.12 Makrelen in der Folie

2 Bd. Petersilie glatte	Salz
1 Paprikaschote rote	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Knoblauchzehen	4 küchenfertige Makrelen à etwa 350 g
4 EL Butter weiche	Saft von 1 Zitrone

1. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, von den Stengeln zupfen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, vom Kerngehäuse und von den dicken Rippen befreien und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Die Paprika mit der Petersilie in eine kleine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Die Butter hinzufügen und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 180 ° vorheizen.
4. Die Makrelen unter fließendem kaltem Wasser gründlich ausspülen und trockentupfen. Die Fische innen und außen mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und die Kräutermischung in den Bäuchen verteilen.
5. Die Makrelen einzeln in Alufolie packen, nebeneinander auf ein Backblech legen und im Backofen (Mitte) etwa 25 Minuten garen.
6. Die Makrelen auspacken und den Kräutersaft, der sich gebildet hat, aufbewahren. Die Fische häuten, entgräten und mit dem Kräutersaft und der Füllung auf Teller verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

3400 kJ

6.13 Red Snapper mit Mais und Paprika

750 g Red-Snapper-Filet	6 Schalotten
2 Limetten, Saft von	6 EL Erdnussöl
Salz	1 TL Rohrzucker
Pfeffer	200 ml Fischfond (Glas)
2 rote Paprikaschoten	1/2 Bd. Koriander
300 g Mais (Dose)	2 EL Crème fraîche

Fisch abbrausen, trockentupfen, mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer einreiben.

Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen, in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen.

Schalotten abziehen, würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Schalotten, Paprika, Mais darin andünsten, mit Zucker bestreuen. Fond angießen, Gemüse ca. 7 Min. garen.

4 EL Öl erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten. Koriander abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Crème fraîche unter das Gemüse heben, den Koriander darüber streuen. Den Fisch mit dem Gemüse auf einer großen Platte anrichten. Nach Wunsch mit Zitrone garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 8 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 410 kcal; E 38 g, F 22 g, KH 15 g

6.14 Rotbarsch auf Paprika

600 g Rotbarschfilet

4 EL Zitronensaft

Salz

2 rote Paprikaschoten

2 gelbe Paprikaschoten

2 grüne Paprikaschoten

3 Zwiebeln

30 g Butterschmalz

1 TL Paprika edelsüß

Salz

Pfeffer

Soße:

30 g Butterschmalz

30 g Mehl

1/2 l Milch

200 g Doppelrahm-Frischkäse

3 EL geriebener Emmentaler Käse

Muskat

Salz

Pfeffer

eventuell Zitronensaft

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Paprikaschoten in Streifen, Zwiebeln in Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Auflaufform erhitzen, Gemüse darin verteilen und mit Gewürzen bestreuen. Fisch mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse legen.

Für die Soße Butterschmalz erhitzen, Mehl darin andünsten, mit Milch ablöschen, Frischkäse und Emmentaler Käse dazugeben und verrühren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken und über den Fisch gießen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: unten. T: 250 °C / 20 bis 25 Minuten. Beilage: Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.15 Seelachsfilet mit Paprikagemüse

Zutaten

800 g Seelachs

2 EL Zitronensaft

800 g Paprikaschoten

30 Butter oder Margarine

1/8 l Brühe (Instant) oder Gemüsefond

1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz
Pfeffer

1 -2 El. Kapern
30 g Butterschmalz

Seelachsfilet waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden und säuern. Paprikastreifen im heißen Fett ca. 2 Minuten anbraten. Brühe oder Fond zugießen und 5 Minuten weiterbraten. Lauchzwiebelringe 3 Minuten mitgaren, kräftig würzen. Kapern zufügen. Pikant abschmecken. Vorbereitete Fischfiletstücke salzen und pfeffern. Portionsweise im heißen Fett 5-7 Minuten braten. Mit dem Paprikagemüse anrichten.

Dazu schmeckt eine Wildreismischung.

Mengenangabe: 4 Portionen

Kalorien pro Person ca. 360

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

6.16 Seeteufelfilet auf Paprika-Rosmarin-Gemüse

1 rote,	1 Msp. Paprikapulver
1 gelbe und	125 ml Sahne
1 grüne Paprikaschote	Salz, Pfeffer
1 klein. Fenchelknolle	700 g Seeteufelfilet
1 EL Butter	2 EL Zitronensaft
1 Msp. Safranfäden	3 EL Olivenöl
200 ml Fischfond (Glas)	4 Zweige Rosmarin
125 ml trockener Weißwein	8 klein. Knoblauchzehen
1 EL Balsamico-Essig	

Den Grill des Backofens einschalten. Die Paprikaschoten abbrausen, putzen, halbieren, entkernen und trockentupfen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben.

Paprika grillen, bis die Haut dunkel wird. Herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen. Haut abziehen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Ofen auf 100 Grad (Umluft: 80 Grad) vorheizen.

Fenchel abbrausen, putzen, klein schneiden. In Butter andünsten. Safran mit etwas Fischfond verrühren. Fischfond, Safran, Weißwein zum Fenchel geben, auf 125 ml einkochen lassen. Essig und Paprikapulver unterrühren, kurz mitkochen lassen, fein pürieren. Die Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch abbrausen, trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen. Öl erhitzen, den Fisch darin anbraten. Rosmarin abbrausen, Knoblauch abziehen, mit Paprika dazugeben. Im Ofen ca. 10 Min. garen. Die Fenchelsoße mit einem Pürierstab aufmixen. Die Seeteufelfilets mit Soße, Paprika und Rosmarin anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 420 kcal; E 29 g, F 28 g, KH 8 g

6.17 Seeteufelfilet auf Paprikagemüse

1 rote,	125 ml Sahne
1 gelbe und	Salz, Pfeffer
1 grüne Paprika	700 g Seeteufelfilet
1 Fenchelknolle	2 EL Zitronensaft
1 EL Butter	2 EL Olivenöl
125 ml trockener Weißwein	4 abgebrauste und halbierte Zweige Rosmarin
200 ml Fischfond (Glas)	

Ofen auf 225 Grad (Umluft: 205 Grad) vorheizen. Paprika abbrausen, halbieren und entkernen. Mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, in den Ofen schieben. Wenn die Haut dunkel wird, Paprika herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken. Nach ca. 5 Min. häuten. Ofentemperatur auf 100 Grad (Umluft: 80 Grad) herunterschalten.

Fenchel abbrausen, putzen und fein würfeln. In der heißen Butter andünsten. Wein und Fond angießen, kräftig einkochen lassen. Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilet abbrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin auf beiden Seiten anbraten.

Paprika, Fisch, Rosmarin in eine Auflaufform geben. Im Backofen in ca. 10 Min. fertig garen. Alles auf Tellern anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 280 kcal; E 34 g, F 10 g, KH 7 g

6.18 Shrimps mit Ingwer (Chinesisch)

<i>Zutaten</i>	3 EL Ketchup
500 g mittelgroße rohe Shrimps, ungeschält	1 TL Zucker
1 grüne Paprikaschote in kleine Würfel geschnitten	2 TL Sherry
3 - 4 cm frische Ingwerwurzel	1 TL Speisestärke
2 Zehen Knoblauch	1 EL leichte Sojasauce
	3 EL Hühnerbrühe
<i>für die Sauce</i>	3 EL neutrales Öl (am besten Erdnußöl)
	1 TL Sherry, Salz

Shrimps schälen, den Darm auf der Rückenseite mit einem spitzen Messer herausholen, kurz unter fließendem Wasser abspülen, aufschneiden, daß man die Shrimps flachdrücken kann. Mit Küchenkrepp gründlich abtrocknen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Strunk, Kerne und helle Trennwände entfernen. Die Schotenhälften längs in Streifen, diese quer in kleine Würfel schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und raspeln oder sehr fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Sauce: Den Ketchup mit Zucker, Sherry, Speisestärke, Sojasauce und Hühnerbrühe glattrühren. Eine Pfanne oder noch besser einen Wok erhitzen. 1 El. Öl hineingeben, unter Schwenken heiß werden lassen.

Die Paprikawürfel darin eine Minute unter Rühren dünsten, herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in die Pfanne / den Wok geben und den Knoblauch goldgelb darin andünsten. Herausnehmen und zu den Paprikawürfeln geben. Jetzt die Shrimps mit dem Ingwer so lange im Öl unter Wenden braten, bis die Shrimps Farbe angenommen haben und gar sind. Das geht recht schnell. Den Sherry und etwas Salz hinzufügen und noch 1/2 Minute umrühren. Die Sauce darübergießen und solange in der heißen Pfanne oder dem Wok rühren, bis sie bindet. Paprika und Knoblauch dazu, salzen und alles gut mischen.

Tip: Zum Glück gibt es frischen Ingwer heutzutage in allen besseren Obst- und Gemüseabteilungen - getrockneter Ingwer als Ersatz ist nicht zu empfehlen, er schmeckt wie Kernseife.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.19 Shrimps-Kebab Velva's Place

Spieße

24 Garnelen
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
2 groß. Zwiebeln

Marinade

3 EL Erdnussöl
3 EL Limonensaft
2 EL Thailändische 'Red Chicken-Sauce'
1/2 TL Chilipulver
Pfeffer aus der Mühle, Salz

Velva's Place ist ein kleines Restaurant auf Roatán, Honduras, ein richtiger Familienbetrieb. Dort haben wir oft diese leckeren Spieße gegessen. Da unsere Küche beim letzten Urlaub auf Roatán gut eingerichtet war haben wir es auch dort nachgekocht. Deswegen auch dieses geschmackvolle Geschirr ;)).

Die Garnelen, die Paprika und die Zwiebel abwechselnd und dekorativ auf Spieße stecken. Diese auf eine flache Platte geben.

Die Zutaten für die Marinade miteinander vermischen und über die Spieße verteilen und zudecken. Für ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Spieß auf dem Grill oder unter dem Backofengrill garen.

Mit Limonenscheiben anrichten.

Mengenangabe: 4 Spieße

6.20 Stockfisch Tampico

1 kg Stockfisch (ersatzweise Kabeljau)	6 Knoblauchzehen
3 Paprikaschoten mittelgroße rote	2 Chilischoten
1 Zwiebel große	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Olivenöl	Salz

1. Den Stockfisch mindestens 24 Stunden in reichlich kaltes Wasser legen und das Wasser mehrmals erneuern.
2. Den Backofen auf 250 ° vorheizen. Die Paprikaschoten auf einen Rost legen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, halbieren, entkernen, häuten und in Streifen schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
4. Die Chilischoten aufschlitzen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den Paprikastreifen in die Pfanne geben, 1/8 l Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und etwa 5 Minuten dünsten.
5. Den Pfanneninhalt im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und die Sauce aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Stockfisch abspülen, falls nötig von Gräten befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fischstücke in die heiße Sauce legen und in 6 - 8 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Mit der Sauce servieren.
Dazu passen Tortillas.

Mengenangabe: 4 Portionen

Einweichszeit 1440 Minuten

Zubereitungszeit 75 Minuten

3800 kJ

6.21 Thunfischcreme

1 Dos. Thunfisch in eigenem Saft	4 EL Schmand oder Crème fraîche
1/2 roter Paprika in kleine Würfel geschnitten	Pfeffer, wenig Salz, Chilipulver
1 Frühlingszwiebel	Petersilie zum Dekorieren

Den Thunfisch mit der Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut miteinander verrühren. Alles einige Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Petersilie darüber geben.

Zu Baguette als Vorspeise, auf dem Büfett oder direkt auf Baguettescheiben geben, für die kalte Platte.

Das Rezept hat man Mann und Mitkoch Peter mal aus Kühlschranksresten entwickelt. Er mag es lieber ohne die Frühlingszwiebeln. Ist kein roter Paprika da, kann auch gelber oder grüner verwendet werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.22 Thunfischsteaks mit Knoblauch

1 Knolle(n) Knoblauch (ganz)	0.5 TL Kreuzkümmel
2 Paprikaschoten mittelgroße rote	Salz
3 Fleischtomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Chilischote kleine frische	4 Scheibe(n) Thunfisch (je etwa 180 g)
1 Bd. Koriander (ersatzweise glatte Petersilie)	3 EL Butterschmalz

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Knoblauchknolle in Alufolie wickeln und für etwa 45 Minuten in den Backofen (Mitte) legen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten waschen und ebenfalls für etwa 20 Minuten mit in den Backofen (Mitte) legen, dabei einmal wenden.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch klein hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.
4. Die Paprikaschoten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit den Tomaten und der Chilischote in eine Schüssel füllen.
5. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und dazufügen. Mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
6. Die Knoblauchknolle aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zehen aus der Schale in die Gemüse-Mischung drücken. Alles gut durchmischen und etwa 1 Stunde im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.
7. Die Thunfischsteaks leicht salzen und pfeffern. Das Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen. Den Fisch darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Das Gemüse mit den Thunfischsteaks anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Kühlzeit 60 Minuten

2300 kJ

7 Fleischgerichte, Innereien

7.1 Bratwurstspieß mit Mango und Paprika

evtl. Fett zum Anbraten	1 Mango
Schaschlikspieße	8 klein. helle Bratwürste
1 Paprika	

Die Würste in drei gleich große Stücke schneiden. Die Mango schälen und in 2x2 cm dicke Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und auf Küchenkrepp trockentupfen. Ebenfalls in 2x2 cm Stücke schneiden. Nun immer abwechselnd Würstchen, Paprika und Mango auf die Spieße stecken. Die Bratwurstspieße in einer großen Pfanne mit etwas Fett braten oder auf den Grill legen, bis sie schön braun sind.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

7.2 Bunte Minipaprika gefüllt mit Hackfleisch vom Simmentaler Rind

150 g Hack vom Simmentaler Rind (alternativ normales Rinderhackfleisch)	Salz, Pfeffer Paprikapulver
1/2 trockenes Brötchen	1/2 Bd. frischer Majoran
1/2 Zwiebel	30 g durchwachsener gewürfelter Speck
4 klein. Paprikaschoten, Bund	250 ml Geflügelbrühe

Hackfleisch mit der Hälfte der gewürfelten Zwiebel und der in Wasser eingeweichten und ausgedrückten Brötchenhälfte mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran kräftig würzen. Von der Paprika vorsichtig den Deckel abschneiden, entkernen und waschen. Mit der Fleischmasse füllen. Speck in einem Topf (mit Metallgriffen!) anbraten, Reste gewürfelter Zwiebel und Hackfleisch dazugeben. Nun die gefüllten Paprika mit der offenen Seite nach unten anbraten. Paprika umdrehen, Deckel aufsetzen, Topf mit Brühe auffüllen und alles bei 140 Grad ca. 25 Minuten im Ofen garen. Dazu passt Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

7.3 Chili con Carne

1 groß. Zwiebel, in feine Würfel	2 Dos. Kidneybohnen, abgetropft
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 Dos. Gemüsemais, abgetropft
400 g Rinderhack	Chili
2 EL Sonnenblumenöl	Kreuzkümmel
1 roter Paprika, in kleine Würfel	Pfeffer, Salz
2 klein. Dosen Tomatenmark	Petersilie
etwas Rotwein oder Hühnerbrühe	

Die Zwiebel bei mittlerer Hitze anschwitzen, den Knoblauch dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Hitze erhöhen, das Fleisch dazu geben und kräftig anbraten. Paprikawürfel mit andünsten, Tomatenmark ebenfalls kurz mit andünsten, dann mit dem Wein ablöschen.. Bohnen, Mais dazugeben, abwürzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Petersilie garniert servieren. Dazu: Stangenweißbrot oder Maistortillas
Getränkertipp: ein kaltes Bier oder einen kräftigen, ehrlichen Roten

Mengenangabe: 4 Portionen

7.4 Couscous mit Lamm und Gemüse

300 g Couscous-Grieß	1 Prise Cayennepfeffer
500 g Lammschulter	1 Bd. frischer Koriander oder glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Salz	1 Aubergine
frisch gemahlener Pfeffer	2 mittelgroße Zucchini
1/2 TL Kardamom	3 Fleischtomaten
1/2 TL Kreuzkümmel	
1 Prise gemahlener Zimt	

Den Couscous-Grieß nach Anweisung quellen lassen und im Verlauf der Zubereitung garen.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden in heißem Olivenöl kräftig anbraten. Die Zwiebeln grob gehackt zufügen. Salz, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Cheyennepfeffer, Tomatenmark und dreiviertel des grob gehackten Korianders (Petersilie) unterrühren. Alles bei milder Hitze zehn Minuten schmoren.

Paprikaschoten, Aubergine und Zucchini putzen, waschen, in Würfel schneiden und zufügen. Ein viertel Liter Wasser aufgießen.

Die Fleischtomaten achteln, entkernen und grob gehackt untermischen.

Bei mittlerer Hitze 45 Minuten garen.

Mit dem übrigen Koriander (Petersilie) bestreuen und mit dem gegarten CousCous-Grieß und Harissa (siehe dort) servieren.

Jeder würzt es mit Harissa (siehe dort) selbst am Tisch.

Mengenangabe: 4-6 Portionen**7.5 Feurig-fruchtige Fleischspießchen auf Ciabattabrötchen**

4 Holzspieße	1/8 l Apfelsaft
Jodsalz, Pfeffer	4 EL Fruchtchutney
1 Knoblauchzehe	1/4 Mango
Basilikum	je 1/4 Paprikaschote rot, grün und gelb
1 Chilischote	1 Frühlingszwiebel
2 Ciabattabrötchen	320 g Schweineoberschale
1/2 EL Rapsöl	

Schweinefleisch der Oberschale in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und feinblättrig schneiden. Chilischote in kleine Röllchen schneiden. Paprika entkernen, säubern, Blättchen schneiden. Mango schälen, in grobe Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden. Fleisch mit Mango und Paprika abwechselnd auf den Spieß auffädeln, mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Grill mit etwas Öl einstreichen. Fleischspießchen auf den Grill legen, beidseitig garen, zum Schluss mit etwas Jodsalz nachwürzen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen. Chilischote angehen lassen, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe dazugeben, mit anschwenken, mit Apfelsaft ablöschen, Fruchtchutney zugeben, gut unterrühren und etwas reduzieren lassen. Ciabattabrötchen im Ofen kross backen und in Scheiben schneiden. Brot auf flachen Teller legen, Spießchen daraufsetzen, mit Fruchtchutneysoße überziehen, mit Basilikumsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 60**7.6 Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry**

Basilikum	1 Knoblauchzehe
1 TL Curry	1/4 rote Zwiebel
Jodsalz, Pfeffer	je 1/4 Paprikaschoten (gelb und grün)
1/16 l Weißwein trocken	40 g Austernpilze
2 EL Mango-Chutney	80 g Kaiserschoten
1 Frühlingszwiebel	280 g Rinderfilet

Rinderfilet in feine Blättchen schneiden. Kaiserschoten säubern und schräg halbieren, in leichtem Salzwasser blanchieren. Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, kleine Blätter schneiden. Knoblauch schälen, feine Blättchen schneiden. Rote Zwiebel schälen und davon Streifen schneiden. Paprika entkernen, säubern, Streifen schneiden. Frühlingszwiebel säubern und in schräge Stücke schneiden. Wokpfanne mit Rapsöl erhitzen, Knoblauch,

Frühlingszwiebeln angehen lassen, Fleisch dazu, kurz durchschwenken. Anschließend Zwiebeln, Paprika, Austernpilze der Reihe nach zugeben und gut durchschwenken und mit wenig Jodsalz, etwas Pfeffer würzen. Curry und Mango-Chutney hinzufügen, kurz verrühren. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, leicht köcheln lassen, etwas einreduzieren. Auf flachem Teller anrichten, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.7 Fleischbällchen auf Peperonata

Peperonata

2 gelbe,
2 orange und
2 rote Peperoni, in Schnitzen
3 Knoblauchzehen, in Scheibchen
3 EL Olivenöl
3/4 TL Salz

Fleischbällchen

350 g Hackfleisch (Schwein)
150 g Kalbsbrät
1 EL Senf
2 EL Majoran, fein geschnitten
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer

Für die Peperonata alle Zutaten bis und mit Salz in der Form mischen. Für die Fleischbällchen alle Zutaten mischen, gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Mit nassen Händen ca. 12 Kugeln formen, auf der Peperonata verteilen. Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: ca. 12 Stück, für eine weite ofenfeste Form von ca. 3 l

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen im Ofen: ca. 45 Min.

pro Person: 392 kcal / 1638 kJ; E 23 g, F 29 g, KH 10 g

7.8 Fruchtiger Rinderfiletspieß mit gegrillter Paprika

12 Scheib. rote Johannisbeeren
8 Zweige Thymian
40 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer
2 EL Obstessig
1/2 TL grüne Pfefferkörner
1/2 Chilischote
1/2 TL Curry

1 EL Aprikosenkonfitüre
2 EL Mango-Chutney
2 Frühlingszwiebeln
3 Paprikaschoten gelb, rot, grün
6 reife Aprikosen
2 EL feines Rapsöl
4 Zitronengrasspieße
600 g Rinderfilet

Vorbereitung: Rinderfilet kalt abbrausen und in 12 Medaillons schneiden. Je 3 Medaillons auf Zitronengras stecken und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Aprikosen waschen,

halbieren und den Kern herausnehmen. Johannisbeeren kalt abbrausen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus entfernen und in Spalten zerteilen. Frühlingszwiebeln und die Chilischote in Ringe schneiden.

Zubereitung: Die Putenspieße, Paprika und Aprikosen mit Öl einpinseln und auf den Rost legen, beidseitig auf den Punkt grillen. Aus Frühlingszwiebeln, Mango-Chutney, Aprikosenkonfitüre, Apfelsaft, Pfeffer, Curry, Chili und Essig eine Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Spieße auf Tellern verteilen, Aprikosen darauf geben, mit der Sauce überziehen und mit je einer Rispe Johannisbeeren garnieren. Paprikaschoten daneben anrichten und mit Thymianzweig verfeinern.

Mengenangabe: 4 Personen

7.9 Gebratene Hackfleischnockerln auf Paprikagemüse

300 g Hackfleisch (Rind/Schwein)	1 Ei
1/2 rote,	150 ml Milch
1/2 grüne und	1/8 l Tomatensaft
1/2 gelbe Paprikaschote	1/4 l Gemüsebrühe
1/2 Zwiebel	1 1/2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	Basilikum
1/2 Frühlingszwiebel	1/2 TL Curry
1 Chilischote	1/2 TL Paprikapulver
1 EL Petersilie	Jodsalz, Pfeffer
1 Semmel, altbacken	8 Stk. schwarze Oliven

Altbackene Semmel in lauwarmer Milch einweichen, danach gut ausdrücken. Paprika entkernen, säubern, in grobe Ecken schneiden. Zwiebel schälen, feine Würfel schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in feine Scheiben schneiden. Petersilie feinhacken, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Oliven entsteinen und vierteln. Hackfleisch mit etwas Zwiebeln, Ei, Semmel und Petersilie gut vermengen, mit Curry, Paprikapulver, Pfeffer aus der Mühle, Jodsalz würzen. Mit einem Esslöffel kleine Nockerln formen, in erhitzter Gemüsebrühe auf den Punkt garen. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Chili, Paprikaschoten gut glasig angehen lassen. Mit Tomatensaft angießen, Knoblauch dazugeben und mit wenig Pfeffer und Jodsalz würzen. Das Gemüse auf den Punkt garen. Nockerln aus der Brühe nehmen, gut abtropfen lassen, in heißem Butterschmalz rundum goldbraun anbraten. Oliven in derselben Pfanne kurz mitangehen lassen. Paprikagemüse auf flachem Teller als Bett anrichten, Nockerln daraufsetzen, schwarze Oliven darüber streuen und mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.10 Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln

1800 g Paprika, rot, mit Stängel	2000 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
375 g Zwiebeln	90 ml Rapsöl
10 g Knoblauch	1 Bd. Rosmarin
375 g Champignons	1000 g Joghurt, 1,5 %
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Kerbel
625 g Hackfleisch, gemischt	15 g Senf, körnig
25 ml Rapsöl	5 g Zitronenpfeffer
2 Stk. Zitronen, unbehandelt	1/2 Bd. Thymian
200 g Weichkäse in Salzlake, 40 %	10 Stk. Gewürzpauschale
30 g Petersilie, glatt, gehackt	(Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel)
20 g Thymian, gehackt	

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Paprika waschen, Deckel abschneiden, so dass der Stängel daran bleibt. Entkernen und in eine passende Auflaufform stellen. Etwas Wasser angießen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Champignons putzen und achteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fleisch halbieren und mit Öl in zwei Durchgänge in einer Pfanne krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. In eine Schüssel füllen. Champignons ebenfalls in der Pfanne anbraten und zum Fleisch geben. Frühlingszwiebeln und Gewürze untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale abreiben, Weichkäse zerbröseln und dazugeben. Petersilie und Thymian dazu geben. Alles gut mischen und in die Paprikaschoten verteilen. Deckel aufsetzen und im Ofen bei 180 °C ca. 40 Min. backen. Kartoffeln mit Schale sauber bürsten. Je nach Größe vierteln oder achteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl dazugeben. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Alles auf ein Ofenblech geben und im Backofen auf der obersten Schiene ca. 30 Min. mitbacken. Für den Dip Kerbel waschen, einige Zweige für die Garnitur beiseite legen, Rest hacken. Joghurt, Senf und gehackten Kerbel vermengen und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Dip in kleine Schälchen füllen.

Anrichtehinweis: Gefüllte Paprika und Schmorkartoffeln, Schälchen mit Dip auf Teller geben. Mit Kerbel und Thymian garnieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 531 kcal / 2223 kJ

7.11 Gegrillte Schweinerippchen mit Paprika-Anis-Buttergemüse

2 Alu-Grillpfannen	3 TL Anissamen
Cayennepfeffer	150 g Butter
Salz	2 grüne,
Pfeffer	2 rote und

2 gelbe Paprikaschoten (ca. 800 g)	3 EL Weißweinessig
1 Gemüsezwiebel (ca. 350 g)	2 EL Flüssig-Würze
2 kg Schälrippchen	8 EL Honig
2 TL Senfpulver	

Honig mit Cayennepfeffer, Flüssig-Würze und Weinessig verrühren. Senfpulver mit einem EL kaltem Wasser verrühren und unter die Marinade mischen. Das Fleisch mit der Marinade bestreichen und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel pellen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und würfeln. Butter erhitzen, den Anis hineinstreuen und unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Die Zwiebel- und Paprika-Würfel in die Anis-Butter geben. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Rippchen aus der Marinade nehmen und abtupfen. Restliche Marinade beiseite stellen. Rippchen in Alu-Grillpfanne legen und ca. 15 - 20 Minuten grillen, ab und zu wenden. Fleisch beim Grillen immer wieder mit der Marinade bestreichen. Gemüse in eine feuerfeste Form geben und am Rande des Grills erwärmen. Rippchen mit Gemüse servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

602 kcal / 2521 kJ

7.12 Gemüsegulasch

400 g Schweinegulasch	2 grüne Paprikaschoten
2 EL Öl	1 EL Tomatenmark
Salz	1/4 l Fleischbrühe (Würfel)
Pfeffer	1 Dos. Maiskörner
Paprika	1 EL Mehl
3 Zwiebeln	1/2 B. Sahne

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und im Öl in einem Topf von allen Seiten bräunen. Dazu den Topf auf höchster Einstellung erhitzen bis der Topfboden sehr heiß ist, dann das Fleisch hineingeben (nur den Boden bedecken) und erst wenden, wenn es sich ganz leicht lösen lässt. Zwischendurch auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8-9 herunterschalten. Danach kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zwiebelwürfel zufügen, ebenfalls bräunen, Paprikaschoten in Streifen schneiden, auch andünsten, Tomatenmark mit Brühe verrühren und zugießen. Das Gulasch 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 schmoren. Mais 5 Min. vor Garzeitende zugeben. Mehl mit Sahne und etwas Wasser verschütteln, vorsichtig ins kochende Gulasch rühren, nochmals aufkochen lassen und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.13 Geschmorte Zunge mit Paprikasoße

1 Dos. Tomaten	75 g Butterschmalz
2 Glas/Gläser Weinbrand	2 Paprikaschoten (1 rote und 1 grüne)
1/4 l Rotwein	2 Porreestangen
1/4 l Fleischbrühe	1 Knoblauchzehe
1 TL Edelsüßpaprika	250 g Zwiebeln
Salz, Pfeffer	1 Kalbszunge (600-800 g)

Kalbszunge unter fließendem Wasser abspülen und in kochendes Wasser legen. 10 Minuten darin ziehen lassen, herausnehmen und die Haut abziehen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Porree putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten entkernen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zunge hineingeben. Fleischbrühe und Rotwein zufügen. Die Zunge zugedeckt ca. 90 Minuten köcheln lassen. Etwa 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Porreeringe und Paprikaschoten hinzugeben und alles schmoren. Zunge herausnehmen, in dicke Scheiben schneiden und warmstellen. Tomaten mit dem Saft durch ein Sieb geben und die Sauce damit binden. Mit Weinbrand abschmecken und extra zur Kalbszunge reichen. Als Beilage passen Nudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

7.14 Glasnudeln mit gebratenem Fleischgerichte, Innereienfleisch und Gemüse

8 getrocknete chinesische Pilze	1-2 TL rote Chilis, frisch gehackt
150 g getrocknete Glasnudeln	1 groß. Karotte
1 EL weiße Sesamsaaten	1/2 mittelgroße Paprika
150 g Fleischgerichte, Innereierlendensteak	75 g Spargelspitzen
4 Knoblauchzehen, fein gehackt	2 EL Erdnussöl
4 EL Sojasauce	6 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
2 EL Wasser	zum Servieren: Sojasauce und Sesamöl
2 TL Sesamöl	

Pilze 20-30 Minuten in warmem Wasser einweichen, Glasnudeln 10 Minuten einweichen. Sesamsamen unter dem Grill goldbraun rösten.

Steak in hauchdünne Streifen schneiden. Fleisch, Knoblauch, Sojasauce, Wasser, Sesamöl und Chilis mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Karotte und Spargel in ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Glasnudeln und Pilze abtropfen lassen und 2 EL Pilzflüssigkeit auffangen. Pilze in feine Scheiben schneiden, den harten Stiel aber nicht verwenden. Pilze und Fleisch mischen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Wok auf mittlerer Stufe heiß werden lassen. Öl hineingeben und Fleisch und Pilzmischung in 2 Portionen unter Rühren braten. Fleisch schnell knusprig braten, jedoch nicht zu lange garen. Herausnehmen, Öl hineingeben und Karotten unter Rühren braten, dann abdecken und 1 Minute dünsten, bis es leicht weich wird. Glasnudeln, aufgefangene Flüssigkeit, Spargel und Frühlingszwiebeln zugeben und gut unterheben. Fleisch wieder in die Pfanne geben, zugeben und 1 Minute dünsten.

Glasnudeln auf vier Essschüsselchen verteilen, Sesamsamen darüber streuen und mit einer Extraportion Sojasauce und Sesamöl servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.15 Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse

8 getrocknete chinesische Pilze	1-2 TL rote Chilis, frisch gehackt
150 g getrocknete Glasnudeln	1 groß. Karotte
1 EL weiße Sesamsaaten	1/2 mittelgroße Paprika
150 g Rinderlendensteak	75 g Spargelspitzen
4 Knoblauchzehen, fein gehackt	2 EL Erdnussöl
4 EL Sojasauce	6 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
2 EL Wasser	
2 TL Sesamöl	zum Servieren: Sojasauce und Sesamöl

Pilze 20-30 Minuten in warmem Wasser einweichen, Glasnudeln 10 Minuten einweichen. Sesamsamen unter dem Grill goldbraun rösten.

Steak in hauchdünne Streifen schneiden. Fleisch, Knoblauch, Sojasauce, Wasser, Sesamöl und Chilis mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Karotte und Spargel in ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Glasnudeln und Pilze abtropfen lassen und 2 EL Pilzflüssigkeit auffangen. Pilze in feine Scheiben schneiden, den harten Stiel aber nicht verwenden. Pilze und Fleisch mischen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Wok auf mittlerer Stufe heiß werden lassen. Öl hineingeben und Fleisch und Pilzmischung in 2 Portionen unter Rühren braten. Fleisch schnell knusprig braten, jedoch nicht zu lange garen. Herausnehmen, Öl hineingeben und Karotten unter Rühren braten, dann abdecken und 1 Minute dünsten, bis es leicht weich wird. Glasnudeln, aufgefangene Flüssigkeit, Spargel und Frühlingszwiebeln zugeben und gut unterheben. Fleisch wieder in die Pfanne geben, zugeben und 1 Minute dünsten.

Glasnudeln auf vier Essschüsselchen verteilen, Sesamsamen darüber streuen und mit einer Extraportion Sojasauce und Sesamöl servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.16 Gratiniertes Schweinsfilet mit Paprikagemüse

800 g Schweinefilet	1 groß. Zwiebel
Salz	1 Zucchini
Pfeffer aus der Mühle	2 Knoblauchzehen
1 Prise Paprikapulver	40 g Butter
50 ml Öl	1/4 l Bratensaft
8 dünne Scheiben durchw. Speck	1 TL Paprikapulver
100 g Gouda Käse (in Scheiben)	1/2 Bd. Petersilie
<i>Gemüsebeilage:</i>	1 Prise Majoran
1 grüner Paprika	1/2 Blumenkohl
1 roter Paprika	Backpapier für das Blech

Die Schweinsfilets von eventuellen Sehnen und Häuten befreien und in ca. 10 cm-lange Stücke schneiden, die man mit Salz und Pfeffer würzt; den Speck ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen; Zwiebel schälen, halbieren und blättrig schneiden; die Paprikas waschen, halbieren, innere weiße Häutchen und Kerne entfernen und die Schoten in gefällige Stücke schneiden; Zucchini waschen, halbieren und in Scheibchen schneiden; Knoblauch schälen und fein hacken; Petersilie waschen und fein hacken; Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke rundum zu schöner brauner Farbe braten; aus der Pfanne nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Fleischstücke mit den Speckscheiben umwickeln, mit Paprikapulver bestreuen, mit den Käsescheiben belegen und pfeffern.

Für das Paprikagemüse die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin hellgelb anlaufen lassen, die Paprikastücke beifügen und kurz durchrösten; Zucchini und Petersilie dazugeben, mit Knoblauch, Salz, Majoran und Pfeffer würzen und mit dem Bratensaft aufgießen; das Gemüse zugedeckt auf kleiner Flamme weichdünsten. Währenddessen den Blumenkohl in Salzwasser blanchieren, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf dem Sieb gut abtropfen lassen. Die vorbereiteten Schweinsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad 10-12 Minuten überbacken. Zuletzt den Blumenkohl zum Gemüse geben, nochmals erhitzen und zusammen mit dem Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Als Beilage zu diesem würzigpikanten Fleischgericht empfehlen wir Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.17 Großer Filetspieß

500 g Schweinefilet (4 - 5 cm dick)	2 Paprikaschoten mittelgroße grüne
3 Scheibe(n) Speck (mager, durchwachsen, dünn)	1 Salatgurke kleine
12 Backpflaumen ohne Stein	1 Bd. Thymian (ersatzweise 2 - 3 Tl. getrockneter)
8 Zwiebeln mittelgroße	6 EL Öl

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Öl Für die Grillspieße:
1 Scheibe(n) Sonnenblumenbrot (dick)	4 Grillspieße große

1. Das Schweinefilet in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Speckscheiben jeweils längs und quer halbieren. Jede Backpflaume mit einem Speckstreifen umwickeln. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Paprikaschoten vierteln, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke waschen und in dicke Scheiben schneiden.
2. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem Öl und Pfeffer verrühren. Das Brot mit dem Würzöl bestreichen und würfeln.
3. Alle vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf die leicht geölten Grillspieße stecken. Die Spieße rundum etwa 20 Minuten grillen, dabei immer wieder mit dem restlichen Würzöl bestreichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2700 kJ

7.18 Gyrosspieße

3 Stiele Koriander (Ersatz: glatte Petersilie)	1 Aubergine (etwa 200 g)
1 TL Salz, gestr.	2 gelbe Paprika
weißer Pfeffer	1 rote Paprika
scharfes Paprikapulver	300 g Rinderroulade
1 EL Rapsöl	400 g Brät oder rheinische Bratwurst
4 EL Export	100 g rotes Paprikamus (Ajvar)

Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Aus dem Koriander, den Gewürzen, dem Öl und 2 Esslöffeln Bier eine Würzpaste herstellen.

Die Aubergine waschen und den Stielansatz entfernen. Die Frucht in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, 5 Minuten im Wasser ziehen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Scheiben je nach Größe vierteln oder halbieren. Die Paprika waschen, putzen und die rote und eine gelbe Schote in 3x3 Zentimeter große Würfel schneiden. Das Rouladenfleisch flachklopfen, mit etwa 3/4 der Würzpaste bestreichen und in ebenso große Karées schneiden.

Das Brät aus der Wurst drücken, mit dem restlichen Bier und der restlichen Würzpaste vermengen. Jedes Stück Fleisch, Aubergine und Paprika dünn mit dem Brät belegen. Auf Schaschlickspieße abwechselnd Rouladenfleisch, Paprika und Auberginen aufspießen. Die Spieße unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten grillen. Für den Dip die zweite gelbe Paprika fein würfeln, mit dem Paprikamus und gegebenenfalls Creme fraiche verrühren. Dazu passen Bauernbrot und Exportbier.

Mengenangabe: 4 Spieße:

7.19 Hackfleisch mit Paprikasauce

1 Brötchen vom Vortag	Salz
500 g Paprikaschoten grüne	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Öl	Cayennepfeffer
2 Bd. Petersilie	3 EL Mehl
1 Chilischote kleine	3 EL Semmelbrösel
500 g Hackfleisch gemischtes	2 EL Butterschmalz
2 Eier	2 EL Crème fraîche

1. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, dabei von den Kernen und den weißen Trennhäuten befreien und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Paprikawürfel darin bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten.

2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Chilischote waschen, aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken.

3. Das Brötchen gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Eier, die Petersilie und die Chilischote dazugeben. Alles gut mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

4. Den Teig zu Rollen von etwa 3 cm Durchmesser formen, kleine Stücke abschneiden und diese mit angefeuchteten Händen zu daumengroßen Kroketten formen. Das Mehl mit den Semmelbröseln in einem tiefen Teller vermischen und die Kroketten darin wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kroketten darin portionsweise bei mittlerer Hitze kross anbraten.

5. Die Paprikawürfel im Mixer pürieren, wieder in den Topf geben und die Crème fraîche einrühren. Die Sauce erwärmen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

2300 kJ

7.20 Hasenrücken in Schokoladensauce

6 Chilischoten grüne	4 Knoblauchzehen
8 EL Erdnussöl	75 g Mandeln
2 Paprikaschoten rote	50 g Erdnüsse, geröstet
400 g Fleischtomaten	4 Gewürznelken
1 Zwiebel große	8 Pfefferkörner schwarze

1 Zimtstange (etwa 3 cm)	Salz
0.25 TL Anissamen	2 Hasenrücken (je etwa 600 g)
75 g Rosinen kernlose dunkle	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g Kochschokolade oder bittere Block- schokolade	120 g Speck durchwachsener
2 TL Zucker	40 g Butterschmalz
375 ml Fleischbrühe	2 EL Sesamsamen helle

1. Die Chilischoten waschen, halbieren und von den Stielansätzen und den Samensträngen befreien. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schoten darin anbraten, herausnehmen und bis zur Weiterverarbeitung wässern. Die Pfanne mit dem Öl beiseite stellen. Den Backofen auf 250° vorheizen.
 2. Die Paprikaschoten und die Tomaten waschen und im Backofen (Mitte) rösten, bis die Schalen Blasen werfen. Herausnehmen und unter einem feuchten Tuch etwa 5 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig häuten und von den Stielansätzen und den Kernen befreien. Den Backofen auf 180° herunterschalten.
 3. Das Öl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und mit den Paprikaschoten, den Tomaten, den Mandeln, den Erdnüssen und den Gewürzen unter Rühren etwa 5 Minuten sautieren. Etwas abkühlen lassen, dann mit den Rosinen, den Chilischoten und dem Wasser im Mixer pürieren.
 4. Die Schokolade in Würfel schneiden. Mit dem Zucker, der Fleischbrühe und dem Inhalt des Mixers in einen Topf geben. Bei ganz schwacher Hitze langsam zum Kochen bringen, salzen und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Sauce schön dickflüssig ist.
 5. Die Hasenrücken waschen, trockentupfen, wenn nötig, häuten und beidseitig am Rückgrat entlang knapp 1 cm tief einschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Speck fein würfeln. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und den Speck darin langsam auslassen.
 6. Die Speckgriebe an den Topfrand schieben und die Hasenrücken mit der Fleischseite nach unten im heißen Fett etwa 5 Minuten anbraten. Dann auf die Knochen- und mit dem Speck bestreuen. Im Backofen (Mitte) in 20 - 25 Minuten garen, dabei hin und wieder mit Bratfett übergießen.
 7. Die Hasenrücken aus dem Bräter nehmen und zugedeckt einige Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit eine trockene Pfanne erhitzen und darin die Sesamsamen goldbraun rösten. Die Schokoladensauce durch ein Sieb streichen, zurück in den Topf geben und erhitzen.
 8. Die Hasenrücken von den Knochen lösen und schräg zur Faser in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel anrichten und mit der Sauce überziehen. Mit Sesamsamen bestreut servieren.
- Dazu schmecken in Butter gebratene Kartoffeln oder ofenfrisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

4200 kJ

7.21 Herbstgulasch mit Kürbis und Paprika

1 rote und	2 TL Mehl
1 grüne Paprikaschote	2 EL rosenscharfes Paprikapulver
1 Zwiebel	1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe	400 ml Fleischbrühe
700 g Rindfleisch aus der Oberschale	400 g Kürbisfruchtfleisch, gewürfelt
2 EL Butterschmalz	1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer	2 TL gehackte Rosmarinnadeln

Die Paprikaschoten abrausen, halbieren, Stielansatz, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Die Schotenhälften in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, die Zwiebel hacken.

Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit Küchenpapier trockentupfen. Nun das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Das Fleisch im Fett portionsweise rundum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen.

Die Zwiebel im Bratfett glasig dünsten, den Knoblauch dazu-pressen. Mehl sowie Paprikapulver darüber stäuben und an-schwitzen lassen. Das Tomatenmark hinzufügen, unterziehen und einige Minuten anschwitzen lassen. Jetzt das gebratene Fleisch wieder dazugeben, alles verrühren und die Fleischbrühe angießen. Zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.

Die Kürbisfruchtfleisch- und Paprikawürfel unter das Fleisch heben. Mit Currypulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt weitere 30 Min. köcheln lassen, bis Rindfleisch und Kürbisfruchtfleisch gar sind. Gulasch nochmals würzig abschmecken und servieren. Dazu passt z. B. ein frisches Holzofenbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

pro Person ca.: 430 kcal; E 43 g, F 24 g, KH 12 g

7.22 Kalbsleber mit gebratenen Bananen

800 g rote Paprikaschoten	1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	8 Scheib. Kalbsleber à 80 g
600 g mehlig kochende Kartoffeln	Mehl zum Bearbeiten
80 g Butter	4 EL Olivenöl
4 Babybananen à 45 g	8 Salbeiblätter

Die Paprika putzen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 8-10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Ein feuchtes Küchenhandtuch darauf legen und 5 Minuten ausdämpfen lassen, häuten, würfeln, mit dem Schneidestab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln waschen und ungeschält 20-25 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit dem Paprikapüree und 30 g Butter mischen. Eventuell leicht mit Salz und Chilipulver würzen und warm halten. Bananen schälen, längs halbieren und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Kalbleber in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Leber bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Bananen darin 1 Minute goldbraun braten, dabei einmal wenden. Salbeiblätter dazugeben und kurz in der Butter schwenken. Paprika-Kartoffelpüree, Leber und Bananen portionsweise auf vorgewärmte Teller geben.

Tipp: wenn keine Kalbsleber zu besorgen ist - es schmeckt auch mit Putenleber.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.23 Kalbspaprikasch

600 g Kalbsschnitzel	1/10 l Weißwein
250 g Zwiebeln	100 g Sahne
250 g Champignons	1 TL Thymian, getr.
4 EL Olivenöl	Salz
3 EL Paprika edelsüß	Pfeffer
400 g Tomaten / Dose	Paprika, rosenscharf

Kalbsschnitzel in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Nach 1 Min. die Zwiebeln zufügen und weiter braten bis sie glasig sind. Dann die Champignons zufügen und so lange braten, bis sie beginnen Saft zu ziehen. Paprika edelsüß zugeben.

Die Tomaten abgießen und den Saft zum Fleisch geben. Die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls zugießen. Dann den Weißwein und die Sahne angießen.

Das Paprikasch mit Thymian würzen und einmal aufkochen lassen. Dann erst mit Salz und Paprika rosenscharf nach Belieben abschmecken. Das Paprikasch in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Dazu : Bandnudeln

7.24 Kalbsvoressen an Paprikasauce

800 g Kalbsvoressen	1 1/2 EL edelsüßer Paprika
Öl oder Bratbutter zum Braten	2 dl Weißwein
1 TL Salz	1 1/2 dl Fleischbouillon
Pfeffer aus der Mühle	2 dl Vollrahm oder Saucenrahm
2 EL Mehl	

Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl oder Bratbutter im Bratopf heiß werden lassen. Salz, Pfeffer und Mehl mischen, Fleisch portionenweise darin wenden, portionenweise anbraten. Alles Voressen in den Bratopf zurückgeben, Paprika darüberstreuen, mischen. Mit dem Wein ablöschen, etwas einkochen. Die Bouillon dazugießen. Zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren auf kleinem Feuer ca. 1 Stunde schmoren, nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. Den Rahm beifügen, etwas einkochen.

Beilage: Z.B. Kefengemüse dazu-servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

7.25 Kaninchenpfanne mit Paprikagemüse

1 küchenfertiges, zerlegtes Wildkaninchen (ca. 1 kg)	3 EL Öl
Salz, Pfeffer	120 ml Weißwein
Paprikapulver, edelsüß	400 ml Geflügelfond (Glas)
80 g Zwiebeln	2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe	1 rote und
1 Möhre	1 grüne Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie	3 EL Soßenbinder
	1 EL geh. Petersilie

Das Kaninchen abrausen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Möhre waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Sellerie abrausen, putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kaninchenteile darin von allen Seiten braun anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten. Möhre und Sellerie kurz mitdünsten. Den Wein angießen, zur Hälfte einkochen lassen. Geflügelfond zufügen, aufkochen lassen. Fleisch wieder dazugeben, würzen. Thymian abrausen, trockenschütteln und zum Fleisch geben. Zugedeckt ca. 25 Min. bei schwacher Hitze schmoren lassen.

Paprika waschen, halbieren, putzen, entkernen und würfeln. Zum Kaninchen geben und weitere 10-15 Min. garen. Das Kaninchenragout mit Soßenbinder andicken. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person: 480 kcal; E 60 g, F 17 g, KH 17 g

7.26 Kasseler mit Kartoffelpüree und Paprika

800 g mehlig kochende Kartoffeln	125 ml Brühe (instant)
Salz	1 Knoblauchzehe
1 rote,	2 TL Senf
1 gelbe und	4 Scheib. Kasseler
1 grüne Paprikaschote	200 ml Milch
1 klein. Zwiebel	40 g Butter
7 EL Keimöl	Muskat
Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser etwa 25 Min. garen.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten abbrausen, putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Paprikastücke dazugeben und mitdünsten. Salzen und pfeffern. Die Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Min. garen.

Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Senf, Pfeffer und 2 EL Öl verrühren. Kasseler abbrausen, trockentupfen und von beiden Seiten damit bestreichen. 3 EL Öl erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.

Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Durch eine Presse drücken, mit Milch und Butter verrühren. Mit etwas Muskat würzen.

Paprika abschmecken, evtl. etwas Sahne einrühren und aufkochen lassen. Kasseler mit Paprika und Kartoffelbrei anrichten. Den Kartoffelbrei evtl. mit Paprikapulver bestäuben.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 710 kcal; E 41 g, F 44 g, KH 37 g

7.27 **Kebab vom Bosphorus (mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika)**

5 EL Olivenöl,	2 EL Pfefferminzblätter, fein geschnitten
400 g Lammfleisch,	2 EL Thymianblätter, fein geschnitten
2 Auberginen (in kleine Würfel geschnitten),	100 g Champignons, blättrig geschnitten
1 grob gehackte Zwiebel,	4 Paprikaschoten (vom Kerngehäuse be-
Salz,	freit),
Pfeffer,	4 Eigelb,
4 Tomaten (in Würfelchen geschnitten),	100 g geriebener Hartkäse, z.B. Parmesan,
50 g Pinienkerne,	1 Msp. Zimt

3 EL Olivenöl erhitzen. Lammfleisch, Auberginen und Zwiebel darin 1/2 Stunde auf großem Feuer braten. Salzen und pfeffern. Tomaten, Pinienkerne, Pfefferminz- und Thymianblätter sowie die Champignons dazugeben. Die Paprikaschoten in 2 EL Olivenöl ringsum ca. 5 Minuten anbraten, etwas auskühlen lassen. Mit der Fleisch- Gemüse-Masse füllen. Eigelb, Reibkäse und Zimt miteinander verrühren. Die gefüllten Schoten in eine

geölte Auflaufform stellen, die Ei-Käse-Mischung darüber verteilen. Im auf 150 Grad vorgeheizten Backofen 1/4 Stunde überbacken.

7.28 Kebab vom Bosphorus - mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika

5 EL Olivenöl,	2 EL feingeschnittene Pfefferminzblätter,
400 g Lammfleisch,	2 EL feingeschnittene Thymianblätter,
2 klein. in kleine Würfel geschnittene Auberginen,	100 g blättrig geschnittene Champignons,
1 grob gehackte Zwiebel,	4 Paprikaschoten,
Salz,	vom Kerngehäuse befreit,
Pfeffer,	4 Eigelb,
4 in Würfelchen geschnittene Tomaten,	100 g geriebener Hartkäse,
50 g Pinienkerne,	z.B. Parmesan,
	1 Msp. Zimt

3 EL Olivenöl erhitzen. Lammfleisch, Auberginen, Zwiebel darin 1/2 Stunde auf großem Feuer braten. Salzen und pfeffern.

Tomaten, Pinienkerne, Pfefferminz- und Thymianblätter sowie die Champignons dazugeben.

Die Paprikaschoten in 2 EL Olivenöl ringsum ca. 5 Minuten anbraten, etwas auskühlen lassen. Mit der Fleisch- Gemüsemasse füllen.

Eigelb, Reibkäse und Zimt miteinander verrühren. Die gefüllten Schoten in eine geölte Auflaufform stellen, die Ei- Käse-Mischung darüber verteilen. Im auf 150 Grad vorgeheizten Backofen 1/4 Stunde überbacken.

7.29 Koteletts mit roten Bohnen

1 Zwiebel große	125 ml Fleischbrühe
1 Paprikaschote grüne	Salz
3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	Tabascosauce
1 Dos. Kidney-Bohnen (255 g Abtropfgewicht)	4 Schweinekoteletts (je etwa 180 g)
	50 g Cheddar-Käse, frisch gerieben

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, trockentupfen und klein würfeln. 1 El. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel mit den Paprikawürfeln darin andünsten.

2. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.

3. Die Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Die Fleischbrühe angießen, umrühren, mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco kräftig würzen. Etwa 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

4. Inzwischen die Koteletts kalt abwaschen, trockentupfen und von beiden Seiten pfeffern. Das restliche Öl erhitzen, die Koteletts darin 8 - 10 Minuten braten, dabei einmal wenden und zum Schluss salzen.

5. Die Koteletts auf vorgewärmte Teller legen, mit den Bohnen bedecken, mit dem Käse bestreuen und servieren.

Dazu passt Bier.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1900 kJ

7.30 Lachs auf Paprikagemüse

4 Lachsfilets ohne Haut (à ca. 150 g)
2 EL Zitronensaft
2 rote,
2 grüne und
2 gelbe Paprikaschoten
1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe
100 ml heiße Geflügelbrühe
grobes Meersalz, Pfeffer
Fenchelsamen
2 EL Öl
Basilikum

Fischfilets abrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 10 Min. ziehen lassen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abrausen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch halbieren und einen Schmortopf damit ausreiben.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Paprika sowie Zwiebel in den Topf geben, heiße Brühe angießen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen, Fenchelsamen darüber streuen. Mit Öl beträufeln und mit einem Topfdeckel oder Alufolie abgedeckt im Ofen ca. 25 Min. garen.

Lachs auf Paprikagemüse aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum garniert und nach Wunsch mit Pfeffer bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 20 Min.

Garen ca. 25 Min.

pro Person ca.: 340 kcal; E 31 g, F 19 g, KH 10 g

7.31 Lamm mit Paprika

800 g rote und gelbe Paprikaschoten
1 Zwiebel
5 EL Rotweinessig
Salz
Pfeffer

6 EL Rapsöl
2 Zweige Rosmarin
6 Zweige Thymian
500 g Lammstielkoteletts

Den Backofen auf 225 Grad (Umluft 205 Grad) vorheizen. Die Paprikaschoten abrausen, halbieren, putzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein geöltes Blech legen. Im Ofen ca. 20 Min. garen.

Zwiebel abziehen und in sehr dünne Spalten schneiden. Mit Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verrühren. Paprikaschoten häuten und in Spalten teilen. Lauwarm mit dem Dressing mischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

Kräuter abrausen, trockenschütteln und grob hacken. Lammkoteletts abrausen, trockentupfen und im übrigen erhitzten Öl unter Wenden ca. 8 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Koteletts mit dem Paprikasalat auf Tellern anrichten und evtl. mit Kräutern bestreuen. Dazu passt Brot mit Paprikabutter.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Person: 485 kcal; E 34 g, F 36 g, KH 5 g

7.32 Lammhacksteaks am Spieß mit Paprika-Quark

100 g Toastbrot

1 dl Milch

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

0.5 Bd. Petersilie, glattblättrig

2 Zweige Minze

200 g Lammhackfleisch

0.5 Orange, abgeriebene Schale

Salz, Pfeffer, aus der Mühle

8 Holzspieße

Olivenöl, zum Braten

Sauce

0.5 Orange

250 g Halbfettquark

1 EL Honig

2 EL Paprika, edelsüß

0.5 TL Chili

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Milch darüber träufeln und das Brot 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. in einer kleinen Pfanne im heißen Olivenöl glasig dünsten. Abkühlen lassen. Petersilie und Minze fein hacken. In einer Schüssel das Hackfleisch mit dem eingeweichten Toastbrot, der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, den Kräutern und der abgeriebenen Orangenschale gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in 8 gleichmäßig große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer dicken Wurst formen und mit einem Holzspieß durchstechen, so dass der Spieß der Länge nach in der Hackwurst steckt. In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Spieße darin rundum 6-8 Minuten auf mittlerer Stufe braten. Inzwischen für die Sauce den Saft von 1/2 Orange auspressen. 3-4 El mit Quark, Honig, Paprika und Chili verrühren und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Spieße mit etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten; den Rest der Sauce separat dazu servieren.

Als Beilage passen knusprige Ofenkartoffeln.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: Zutaten vierteln.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 443 kcal / 1855 kJ; E 34 g, F 25 g, KH 18 g

7.33 Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon

Für das Gemüse:

3 Paprikaschoten, je 1 rote, gelbe und grüne
2 Schalotten
2 EL Butter
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

0.25 l Fleischbrühe

Zitronensaft
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Koteletts:

2 EL Olivenöl
8 Lammkoteletts

Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Für den Sabayon:

3 Eigelb
Salz
3 Knoblauchzehen
125 ml Weißwein

Zum Garnieren:

Zitronenmelisse oder Pfefferminze einige
Zweige

1. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Schalotten fein hacken.
2. Die Butter erhitzen und die Paprika und die Schalotten bei milder Hitze 7 Minuten dünsten. Das Gemüse salzen, pfeffern und warm halten.
3. Inzwischen die Eigelbe mit etwas Salz verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Die Schüssel in ein leise siedendes Wasserbad stellen und die Eigelbe mit dem Handrührer schaumig schlagen.
4. Den Weißwein und die Fleischbrühe langsam in dünnem Strahl dazugießen und dabei weiterühren, bis die Sauce cremig ist. Vorsicht: das Wasserbad nicht kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb.
5. Die Sauce mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und warm halten.
6. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts auf jeder Seite etwa 2 - 3 Minuten braten, salzen und pfeffern.
7. Die fertigen Koteletts auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Sabayon überziehen und das Paprikagemüse danebensetzen.
8. Die Zitronenmelisse oder Minze abrausen und als Garnitur dazulegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

3800 kJ

7.34 Leber mit Paprika

3 EL Olivenöl,	2 EL Rotweinessig,
2 EL Butter,	Salz,
500 g Leber,	Pfeffer,
2 Zwiebeln,	1 Pfefferschote,
3 rote Paprika,	200 g altbackenes Brot,
5 reife Tomaten,	100 g Paniermehl

Leber schnetzeln. Die Zwiebeln fein hacken. Die Paprika vom Stielansatz und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten schälen und in Schnitze schneiden. Pfefferschote in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl und Butter heiß werden lassen, die Leber darin ringsum anbraten, bis sie weiß ist. Dann aus dem Fett nehmen und warmstellen. Im gleichen Fett zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann die Paprikastreifen begeben, nach 3 Minuten auch die Tomaten begeben, kurz durchdünsten. Mit Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die in feine Streifen geschnittene Pfefferschote darüber streuen. Köcheln lassen, bis der Saft um die Hälfte reduziert ist. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, das in Würfel geschnittene Brot goldbraun braten. Die Leber zum Gemüse geben, nochmals erhitzen. Vor dem Servieren die Brotwürfelchen darüber streuen.

7.35 Marokkanisches Lamm-Paprika mit Fusilli

500 g Lammfilet	80 ml Olivenöl
3 TL Kreuzkümmel, gemahlen	120 ml Zitronensaft
1 EL Koriandersamen, gemahlen	2 rote Paprika
2 TL Piment, gemahlen	400 g Fusilli
1 EL Zimt	60 ml Olivenöl extra vergine
1 Msp. Cayennepfeffer	2 TL Harissapaste
4 Knoblauchzehen, zerdrückt	150 g Rucola

Die Filets halbieren, wenn sie sehr lang sind. Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Zimt, Cayenne, Knoblauch, Olivenöl und 60 ml Zitronensaft vermengen und das Fleisch damit begießen. Über Nacht abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Paprika in große Stücke teilen und die Samen und Rippen entfernen. Mit der Innenseite nach unten unter einem heißen Grill oder im Backofen 8 Minuten backen, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Die Paprikaschoten enthäuten, wenn sie abgekühlt sind, und in dünne Streifen schneiden.

Die Pasta in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und warm halten.

Das Lammfleisch abtropfen lassen, 1 EL des Olivenöls in einer großen Pfanne erhitzen und das Lamm bei großer Hitze nach Geschmack anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abdecken.

Nun 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Harissapaste bei Mittelhitze einige Sekunden erhitzen. Die Paste vorsichtig handhaben, da sie im Öl spritzen kann. Vom Herd nehmen,

und mit dem restlichen Öl und Zitronensaft in einem Schüttelbecher gut mengen und abschmecken.

Das Lammfleisch in dünne Streifen schneiden, und mit der warmen Pasta, den Paprikascheiben und dem Rucola mengen. Vorsichtig das Dressing unterheben. Warm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Kochzeit: 5 Minuten

Vorbereitungszeit: 25/Minuten + Marinierzeit über Nacht

7.36 Nieren auf griechische Art

500 g Lamm- oder Schweinenieren	Salz
3 Becher Bulgarajoghurt (à 175 g)	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zitrone	2 TL Speisestärke
2 Knoblauchzehen	1 TL Senf scharfer
0.25 TL Zimtpulver	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Gewürznelken	1 Paprikaschote rote
2 Kardamomkapseln	2 EL Olivenöl
1 TL Pfefferminze getrocknete	2 EL Petersilie gehackte

1. Die Nieren längs halbieren, etwa 30 Minuten wässern, mit Küchenpapier trocknen und sauber putzen. Eine Marinade aus dem Joghurt, 2 Esslöffeln Zitronensaft, den geschälten und zerdrückten Knoblauchzehen, dem Zimt, den zerstoßenen Nelken und dem Kardamon (nur die schwarzen Kerne), der Minze, Salz und Pfeffer rühren. Die Nieren darin über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Am nächsten Tag die Nieren aus der Marinade nehmen, sorgfältig trockentupfen. Die Marinade mit der Speisestärke und dem Senf verrühren, quellen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Scheiben schneiden, ebenso die geputzte Paprikaschote. Beides im Olivenöl andünsten.

3. Die Nieren in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, unter Wenden mitbraten, bis der Schmorsaft verdampft ist und die Nieren leicht bräunen. Salzen, pfeffern, den restlichen Zitronensaft zugeben und einkochen, bis die Flüssigkeit leicht karamelisiert.

4. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Joghurtmarinade einrühren. Kurz aufkochen, nachwürzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Marinierzeit 480 Minuten

1300 kJ

7.37 Paprika-Bananen-Curry

1 Paprikaschote, grüne	1 Knoblauchzehe, kleingehackte
1 Paprikaschote, rote	Pfeffer
1 Paprikaschote, gelbe	Curry
1 EL Öl	Chilipulver
1 Banane	Koriander, gemahlener
2 EL Kokosraspel	1/8 l Wasser
300 g Schweineschnitzel	125 g Sahne, süße
2 EL Öl	Mehl, eventuell
Salz	

Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Paprika darin etwa 10 Minuten andünsten.

Banane in Scheiben schneiden, mit Kokosraspeln unter das Gemüse mischen und erwärmen.

Fleisch in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Fleisch portionsweise darin anbraten. Salz, Knoblauch und Gewürze, Wasser und Sahne dazugeben, aufkochen und 10 Minuten schmoren.

Soße eventuell mit angerührtem Mehl binden und abschmecken. Zum Anrichten das Gemüse als Kranz auf eine Platte geben und in die Mitte das Fleisch füllen.

Beilage: Reis.

Mengenangabe: 3 Personen

7.38 Paprika-Braten

1 kg Kotelett (ausgelöst)	Pfeffer aus der Mühle
Paprika rosenscharf	Salz

Kotelettbraten mit Paprika einreiben und salzen, dann mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost jede Seite 1/2 Stunde bei 250 °C braten. Tipp: Kalt aufgeschnitten zu kräftigem Landbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 70

7.39 Paprika-Gulasch

750 g Rindfleisch	2 EL Öl
1 Gemüsezwiebel	1 kl. Dose Tomatenmark
1 Knoblauchzehe, evtl.	Salz, Pfeffer
3 Stiele frischer Thymian	1 EL Edelsüß-Paprika, ca.
3 Stiele Rosmarin	3 groß. Paprikaschoten

(z. B. rot, gelb und grün)
1 Dos. stückige Tomaten

400 ml Rinderfond
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

Fleisch trockentupfen und zu gewünschter Größe klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Rosmarin waschen und klein hacken. Fleisch im heißen Öl portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Fleisch wieder zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. Tomaten und Fond angießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Nach ca. 30 Minuten zum Gulasch geben. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Zitronenschale einrühren. Alles abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

7.40 Paprika-Hackbraten

1 rote,
1 gelbe und
1 grüne Paprikaschote (à ca. 200 g)
3 EL Olivenöl
1 Brötchen (vom Vortag)
3 Bd. Basilikum
3 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
125 g Parmesan am Stück
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Eier (Größe M)
1 Zwiebel

3 Thymianzweige
750 g gemischtes Hackfleisch
Fett und Semmelbrösel
für den Tomatendip
1 groß. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
500 g Fleischtomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Tabascosauce
1 Prise Zucker

Den Elektro-Ofen auf höchste Stufe vorheizen. Paprikaschoten waschen, trockenreiben, halbieren und putzen. Gewölbte Seiten mit 1 EL Olivenöl bestreichen, 8-10 Minuten rösten (Gas: Stufe 5), bis die Haut dunkel ist und Blasen wirft. Paprika unter einem feuchten Geschirrtuch abkühlen lassen, häuten. Brötchen in heißem Wasser einweichen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige für die Dekoration beiseitelegen. Die übrigen grob hacken. Knoblauch abziehen, zerdrücken, die Pinienkerne fein hacken. Parmesan fein reiben. Das gehackte Basilikum mit knapp 1 TL Salz, Pfeffer, Knoblauch, Pinienkernen und übrigem Öl pürieren. Eier und Parmesan nach und nach einrühren. Zwiebel abziehen, sehr fein hacken, mit ausgedrücktem, zerzupften Brötchen, Thymianblättchen und Basilikumpaste (Pesto) unter das Hackfleisch kneten, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Eine große Kastenform einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Den Fleischteig vierteln, je eine Lage davon abwechselnd mit roter, gelber und grüner

Paprika in die Form schichten. Hackbraten im Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 60 Minuten braten. Für den Dip Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken, in heißem Öl glasig dünsten. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Zu den Zwiebeln geben, bei mittlerer Hitze sämig einköcheln. Mit den Gewürzen abschmecken. Vom Herd nehmen. Braten 15 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen, mit Basilikum garniert servieren. Beilage: Röstkartoffeln. Getränk: ital. Chianti.

pro Portion: 800 kcal / 3360 kJ

7.41 Paprika-Hacksteak

1/2 altbackenes Brötchen	Salz
330 ml dunkles Lager-Bier (ersatzweise Alt- bier)	Pfeffer
800 g rote, gelbe und grüne Paprikaschoten	Paprikapulver
450 g gemischtes Hackfleisch	2 EL Öl
2 Eier	1 Zwiebel
	100 ml Sahne

Das Brötchen ca. 20 Min. in 125 ml Bier einweichen. Paprikaschoten waschen, putzen und 1/3 davon fein würfeln. Brötchen gut ausdrücken, mit Hack, Paprikawürfeln und Eiern verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann zu 4 Hacksteaks formen.

Die Hacksteaks in 1 EL erhitztem Öl ca. 10 Min. braten, dabei ab und zu wenden. Zwiebel abziehen und in Streifen teilen. Übrige Paprikaschoten in Rauten schneiden. Zwiebel im restlichen Öl andünsten und Paprikarauten dazugeben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen, ca. 10 Min. zugedeckt dünsten.

Hacksteaks aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Bratensatz mit übrigem Bier ablöschen, Sahne zufügen, ca. 2 Min. einkochen. Würzen. Hacksteaks, Soße, Paprikagemüse anrichten, evtl. mit Kräutern garnieren. Dazu passen Kartoffelrösti.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Person: 480 kcal; E 28 g, F 33 g, KH 12 g

7.42 Paprika-Hacksteaks mit Biersoße

330 ml dunkles Lager-Bier	Pfeffer aus der Mühle
4 rote und grüne Paprikaschoten	Salz
1 Zwiebel	2 Eier
200 g Schlagsahne	500 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Rapsöl	1 Brötchen vom Vortag
Edelsüß-Paprika	

Brötchen ca. 20 Minuten in 250 ml Bier einweichen. In der Zwischenzeit Paprika putzen, waschen und ca. 1/3 in kleine Würfel schneiden. Brötchen gut ausdrücken, mit Hack, Paprikawürfel und Eiern zu einer glatten Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit angefeuchteten Händen ca. 4 Hacksteaks formen. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer unter Wenden 10-12 Minuten braten. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Restliche Paprika in mittelgroße Rauten schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Paprika dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Hacksteaks aus der Pfanne nehmen und warm halten. Bratensatz mit restlichem Bier ablöschen, Sahne zufügen und ca. 1 Minute einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hacksteaks mit Paprikagemüse und Soße auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Kartoffelrösti und ein dunkles Lager. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

je Portion: 560 kcal / 2350 kJ

7.43 Paprikafleisch

200 g Schweinefilet
1 Paprikaschote
1 kl. Zwiebel

1/2 Pkg. Maggi-Gulasch-fix
1/4 l Tomatensaft

Fleisch in Würfel, Paprika in feine Streifen und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Tomatensaft mit 600 Watt ca. 1 Min. im Mikrowellengerät erwärmen. Gulasch-fix einrühren, mit 600 Watt in ca. 2 Min. zum Kochen bringen. Alle anderen Zutaten zugeben und im geschlossenen Gefäß mit 600 Watt ca. 15 Min. garen. Zwischendurch umrühren.

Mengenangabe: 2 Portionen

7.44 Paprikafleisch mit Reis

200 g Schweinefleisch; mager
2 EL Olivenöl
3 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
5 Tomaten

2 Knoblauchzehen
1/2 Tas. Fleischbrühe
Salz
Pfeffer
Paprika; edelsüß

Fleisch würfeln und im Öl anbraten. Zwiebelringe und in Streifen geschnittenen Paprika dazugeben und ca. 15 Min. dünsten. Tomatenachtel untermischen, würzen, kurz ziehen lassen und mit Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.45 Paprikagulasch

Rapsöl oder Butterschmalz zum Anbraten	1-2 Msp. Rosenpaprika
20 g Mehl	Salz, Pfeffer
1/8 l Sahne	100 g durchwachsener Räucherspeck
1/8 l Rotwein	500 g Zwiebeln
1/8 l Fleischbrühe, instant	1 kg Gulasch, gemischt
2 EL Paprika, edelsüß	

Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden und in Öl oder Butterschmalz anbraten. Fleisch dazugeben und rundherum braun braten. Zwiebeln zugeben und goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer, 1-2 Msp. Rosenpaprika und Paprika edelsüß würzen. Fleischbrühe, Wein und Sahne zugießen und alles 1 1/2 Stunden schmoren. Noch einmal abschmecken. Dazu passen Bandnudeln und Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

7.46 Party-Hackbraten mit Mais und Paprika

175 g Gemüsemais (Dose)	1 Bd. glatte Petersilie
2 Zwiebeln	40 g Margarine
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 rote,	1 kg Rinderhackfleisch
1 gelbe und	4 EL Paniermehl
1 grüne Paprikaschote	3 Eier
1 rote Chilischote	2 EL Senf

Mais abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Paprikaschoten und Chilischote abrausen, abtropfen lassen und putzen. Paprika in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden, Chili sehr fein hacken. Petersilie abrausen, trocken schütteln und hacken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anbraten. Paprika und Chili zugeben und alles ca. 2 Minuten weiter braten. Zwiebel-Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hackfleisch, Paniermehl, Eier und Senf glatt verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Petersilie vorsichtig daruntertermischen. Hack zu einem länglichen Laib formen, in eine große Kastenform (25 cm Länge) füllen. Braten im Backofen ca. 55 Minuten garen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Nach Wunsch mit frischem Oregano und gemischtem Salat anrichten.

Mengenangabe: 10 Portionen (Scheiben)

Zubereitungszeit: 20 Min.

Garen 55 Min.

Pro Portion ca.: 290 kcal; E 12 g, F 19 g, KH 7 g

7.47 Porree-Paprika-Pfanne

125 g Maiskörner	150 g Sahne
50 g durchw. Speck (Würfel)	200 ml Weißwein
2 EL Öl	150 ml Brühe
400 g Hackfleisch	100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer	250 g Mehl
1 rote Paprikaschote (Stücke)	3 Eier
500 g Porree (Ringe)	50 g Butter
300 g Weißkohl (Streifen)	Muskat

Mais im Sieb abtropfen. Speck ohne Fett knusprig ausbraten. Herausnehmen. Im verbliebenen Bratfett das Öl erhitzen. Hack darin krümelig anbraten, salzen, pfeffern. Paprika, Porree, Kohl zufügen, kurz mit anschwitzen. Sahne, Wein, Brühe angießen. Frischkäse unterrühren. Alles zugedeckt ca. 10 Min. garen. Mais zufügen und erwärmen. Mehl mit Eiern, Salz, 100 ml Wasser zu Teig verrühren. Reichlich Salzwasser aufkochen. Teig mit Spätzlepresse ins Wasser drücken. Sobald Spätzle an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen, abtropfen. Spätzle in Butter braun braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. In Pfanne geben, mit Speck bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Garen: ca. 20 Min.

pro Person ca.: 980 kcal; E 42 g, F 60 g, KH 58 g

7.48 Pot-Au-Feu Riche

500-750 g Rinderschmorfleisch	1/8 l Rotwein
30 g Mehl	2-3 groß. oder 6 kleine Karotten
Salz	1 grüner Paprika
50 g Butter	1 roter Paprika
1 EL Öl	3-4 Tomaten, wahlweise
2 groß. oder mehrere kleine Zwiebeln	8 schwarze und
1 Knoblauchzehe	8 grüne Oliven
3/4 l Brühe	60-120 g Champignons

Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden, salzen und in Mehлтаuchen.

Butter und Öl erhitzen, das Fleisch hineingeben und anbraten. Danach wieder aus der Pfanne nehmen und Zwiebeln und Knoblauch im Fett durchschwitzen lassen.

Das Fleisch wieder dazugeben, ebenfalls die Brühe und den Wein, zum Kochen bringen, leicht eindicken, dann die Hitze verringern und langsam eine Stunde ziehen lassen.

Die in Stücke geschnittenen oder ganzen Karotten und Paprika hinzugeben und etwa 30 Minuten kochen lassen.

Die restlichen Zutaten zufügen; möchte man, dass der Paprika nicht zu weich ist, so gibt man ihn erst jetzt hinzu, nochmals durchkochen lassen, bis alles weich ist. Damit die Pilze nicht zu weich werden, gibt man sie erst zum Schluss hinzu.

Zum Servieren: Das Fleisch kann herausgenommen und mit etwas Brühe als Hauptgang serviert werden, während die Gemüse in der wohlschmeckenden Brühe als erster Gang serviert werden.

Zum Variieren: 2-3 El Brantwein und 2-3 El dicke Sahne kurz vor dem Servieren hinzugeben.

Mengenangabe: 4- 5 Personen:

Kochzeit: 2.1/2 Stunden.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten.

7.49 Rinderbraten mit Sherry und Oliven

1 kg Schulternaht (Falsches Filet) vom Rind	1 Bd. Petersilie, fein gehackt
2 TL Mehl	1 Zitrone Saft von
100 g Speck durchwachsener	100 ml Sherry (Fino) trockener
1 TL Öl	1 Zimtstange
Salz	0.25 l Fleischbrühe heiße
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	2 Paprikaschoten mittelgroße rote
3 Knoblauchzehen	100 g Oliven grüne entsteinte

1. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Das Fleisch mit dem Mehl bestäuben. Den Speck klein würfeln.

2. Das Öl in einem Bräter erhitzen und den Speck bei mittlerer Hitze ausbraten. Das Fleisch hineingeben und anbraten, salzen und pfeffern.

3. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Die Petersilie mit dem Zitronensaft zum Knoblauch geben, mischen und auf dem Fleisch verteilen.

4. Den Sherry angießen und die Zimtstange einlegen. Die heiße Fleischbrühe dazugeben und den Braten zugedeckt im Backofen (Mitte) etwa 1 1/2 Stunden schmoren.

5. Inzwischen die Paprikaschoten putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Mit den Oliven um den Braten legen und etwa 30 Minuten schmoren. Dann etwa 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen ziehen lassen.

Dazu schmecken Nudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 150 Minuten
2700 kJ

7.50 Rinderfilet mit Paprika

200 g Rinderfilet	1 EL Olivenöl
12 Bd. Frühlingszwiebeln	2 EL Sojasauce
2 Paprikaschoten (rot und gelb)	2 EL Sherry, trocken
2 Knoblauchzehen	Salz (vorsichtig)
1 TL Rosmarin, frisch gehackt	Pfeffer aus der Mühle

Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und in streichholzartige Streifen schneiden. Knoblauch hacken.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten, herausnehmen und unter Alufolie warm halten. Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch braten. Fleisch wieder in die Pfanne geben. Rosmarin, Sojasauce und Sherry zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchziehen lassen. Die Nudeln unterrühren und auf die vorgewärmten Teller verteilen.

Dazu: Bärlauchnudeln

Getränketipp: ein gehaltvoller, weicher Rotwein

Mengenangabe: 4 Portionen

7.51 Rinderfiletgeschnetzeltes mit Paprika und Chili

350 g Rinderfilet	30 g Butterschmalz
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 rote Paprika	1 Tasse Fleischbrühe
1 grüne Paprika	1 Tasse Sahne
1 Chilischote	

Rinderfilet in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Rote und grüne Paprika und Chilischoten waschen, die Kerne entfernen und alles in sehr feine Streifen schneiden. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, portionsweise die Filetstreifen anbraten und in einer Schüssel warm stellen. Frühlingszwiebeln, Paprika und Chili kurz in dem Fett anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen, mit Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln. Dann die Filetstreifen dazugeben, Sahne angießen und nochmals alles gut durchkochen. Dazu: Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.52 Rindergulasch in Rosenpaprika

600 g Rinderschulter	3 EL Tomatenmark
400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	1 1/2 TL Rapsöl
2 Knoblauchzehen	1 EL Butterschmalz
120 g Shiitakepilze	300 ml Rotwein, kräftig
2 EL Rosenpaprika (Pulver)	300 ml Gemüsebrühe
1/2 TL gemahlener Kümmel	1 TL Majoran, trocken
1 unbehandelte Zitrone	weiße Bohnenkerne (Glas)
600 g Zwiebeln	Salz, Pfeffer

Kartoffeln säubern, kochen, schälen, abkühlen lassen und in Spalten schneiden. Fleisch in daumengroße Stücke schneiden. Zitronenschale abreiben. Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben und vierteln. Knoblauchzehen schälen und feinschneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel oder Streifen schneiden. Einen Topf mit Rapsöl erhitzen, Fleisch rundum scharf anbraten und mit Salz würzen. Zwiebeln mit angehen lassen, Paprika, Tomatenmark, Schale einer unbehandelten Zitrone und den gemahlenden Kümmel zugeben, kurz angehen lassen. Das Ganze mit Rotwein angießen, mit Gemüsefond aufgießen, Knoblauch zugeben und ca. 25-30 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer nachwürzen. Die weißen Bohnenkerne (aus dem Glas) im letzten Moment unterheben. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Kartoffeln und Shiitake rundum anbräunen und würzen. Gulasch auf Tellern anrichten, Shiitakepilze darüber verteilen, Kartoffeln anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

7.53 Rindergulasch mit Paprika

600 g Rindergulasch	400 ml Fleischbrühe
250 g Zwiebeln	Salz, Pfeffer
2 EL Schweineschmalz	2 Lorbeerblätter
Paprika, edelsüß	700 g fest kochende Kartoffeln
Rosenpaprika	1 kg grüne, gelbe und rote Paprikaschoten
200 ml Rotwein	1 Bd. Petersilie

Fleisch abrausen, trockentupfen. Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Das Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch und Zwiebeln darin anbraten. 1 EL edelsüßes und 1 TL Rosenpaprikapulver darüber stäuben und andünsten. Wein und Brühe angießen, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter zufügen. Das Rindergulasch zugedeckt ca. 90 Min. schmoren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Nach etwa 45 Min. zum Gulasch geben.

Die Paprikaschoten abrausen, halbieren, putzen und in Streifen teilen. Nach ca. 60 Min.

Garzeit zum Gulasch geben und mitgaren.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. Evtl. mit Petersilienblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Min.

Garen ca. 90 Min.

pro Person: 590 kcal; E 54 g, F 22 g, KH 30 g

7.54 Rinderragout mit Schokolade

2 rote Paprikaschoten (etwa 300 g)	Salz
1 groß. Fleischtomate (etwa 250 g)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	375 ml Fleischbrühe
1 Zwiebel	2 Nelken
50 g Zartbitterschokolade	0.5 Stange(n) Zimt
3 EL Essig	2 groß. Möhren (etwa 250 g)
3 EL Öl	1 groß. Kartoffel (etwa 200 g)
800 g Rindergulasch	

1. Den Backofen auf 250 ° vorheizen. Die Paprikaschoten auf dem Rost im Ofen (Mitte) etwa 20 Minuten garen. Herausnehmen, halbieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch zerschneiden.

2. Inzwischen die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Kerne und Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Knoblauch schälen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Schokolade in Stücke brechen. Mit dem Paprika, der Tomate, dem Knoblauch, der Zwiebel und dem Essig im Mixer pürieren.

3. Das Öl erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise anbraten, salzen und pfeffern. Das Püree, die Brühe, die Nelken und die Zimtstange dazugeben. Etwa 50 Minuten zugedeckt garen.

4. Die Möhren und die Kartoffel schälen und waschen. Die Möhren längs vierteln und kleinschneiden, die Kartoffel würfeln. Beides zum Fleisch geben und etwa weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dann Nelken und Zimt entfernen. Das Ragout abschmecken.

Dazu paßt Bier oder trockener Rotwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 135 Minuten

2000 kJ

7.55 Rindersaftgulasch mit Paprikaschoten und Lauchnudeln

Salz und Muskat	1/2 EL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
1 1/2 EL Rapsöl	70 g Eiernudeln
1/2 EL Majoran	2 EL Tomatenmark
1/4 l Gemüsebrühe	1 Chilischote
1/4 l Rotwein	1 Knoblauchzehe
2 1/2 EL Rosenpaprikapulver	je 1/2 Paprika (grün und gelb)
1 TL Kümmel (gemahlen)	80 g Winterlauch
6 Pfefferkörner	je 180 g Zwiebel (rot und weiß)
3 Lorbeerblätter	360 g Rinderschulter
6 Wacholderbeeren	

Die Zwiebeln schälen und kleinblättrig schneiden. Die Paprikaschoten entkernen, säubern und kleinblättrig schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und ebenfalls feinblättrig schneiden. Die Chilischote säubern und in feine Röllchen schneiden. Majoran abzupfen und grobhacken. Nudeln in leichtem Salzwasser mit ein paar Tropfen Öl bissfest kochen, kalt ablaufen und gut abtropfen lassen. Das Fleisch in daumengroße Stücke schneiden, den Porree gut waschen und in längere feine Streifen schneiden. Einen Topf mit etwas Rapsöl erhitzen, das Fleisch scharf angehen lassen, die Zwiebeln dazugeben, gut mit andünsten und dann Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, gemahlene Kümmel und die Chilischote hinzufügen und mit unterrühren. Ebenso Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, schnell unterheben. Mit Rotwein und Brühe aufgießen und zum Köcheln bringen. Majoran und Knoblauch dazugeben, mit Salz würzen, ca. 35 Minuten köcheln lassen und im letzten Moment die Zitronenschale unterheben. Porreestreifen in heißem Rapsöl angehen lassen, Nudeln dazugeben, heiß schwenken und mit Salz und Muskat würzen. Gulasch auf flachem Teller anrichten, die Nudeln als Schnecke aufdrehen und dazusetzen. Das Ganze mit Majoransträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.56 Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln

20 g Mu-Err-Pilze getrocknete	4 EL Erdnussöl oder Sojaöl
500 g Rindfleisch aus der Keule	125 ml Hühnerbrühe
2 TL Speisestärke	2.5 EL Austernsauce (Asien-Laden)
500 g Gemüsezwiebeln	Salz
1 Paprikaschote große grüne	Cayennepfeffer
1 Paprikaschote große rote	Koriander geschroteter

1. Die Pilze mit 1/2 l lauwarmem Wasser bedeckt etwa 12 Stunden quellen lassen. Dann in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die harten Stielenden abschneiden und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Das Fleisch mit einem Tuch abreiben und quer zur Faser in hauchdünne Scheiben

schneiden. Mit der Speisestärke bestäuben und diese gut ins Fleisch einmassieren.

3. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und die Hälften längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

4. Beide Paprikaschoten halbieren, von Samenkernen und Trennwänden befreien, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Mit den Handballen leicht flachdrücken und in kleine Rhomben schneiden.

5. Das Öl im Wok rauchheiß werden lassen und die Zwiebeln darin unter Rühren braten, bis sie zart gebräunt sind. Dann auf den Abtropfrost legen.

6. Das Fleisch im Öl ebenfalls unter Rühren braten, bis es rundherum Farbe genommen hat. Die Paprikastücke und die Pilze zufügen und nur etwa 1 Minute garen. Dann die Hühnerbrühe und die Austernsauce einrühren und alles einmal aufkochen lassen.

7. Die Zwiebeln wieder in den Wok geben und erwärmen. Das Gericht mit Salz, Cayenne-pfeffer und Koriander abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 25 Minuten

1900 kJ

7.57 Rindfleisch-Peperoni-Pfanne

250 g Langkornreis
(z.B. Parboiled-Reis)

Salzwasser, siedend

Öl zum Rührbraten

500 g Rindsplätzli à la minute,
schräg in ca. 1 cm breiten Streifen

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 rote und

1 grüne Peperoni,
geschält, in feinen Streifen

1 Cecei (ungarische Peperoni), geschält, in
feinen Streifen

1 roter Chili / Peperoncino, entkernt, ge-
hackt

1 TL Maizena mit

1 1/2 dl Fleischbouillon angerührt

2 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Reis im Salzwasser ca. 15 Min. kochen, abtropfen.

Öl im Wok oder einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, würzen, zugedeckt beiseite stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, evtl. wenig Öl begeben. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Chili begeben, ca. 5 Min. rührbraten. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Beiseite gestelltes Fleisch daruntermischen, nur noch heiß werden lassen, würzen. Reis dazu servieren.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 424 kcal / 1776 kJ; E 32 g, F 8 g, KH 54 g

7.58 Rouladen mit Paprika & Tapenade

4 Rinderrouladen (à 180 g)	8 Stiele Thymian
1 klein. grüne,	Pfeffer
1 klein. rote und	8 EL Tapenade (Olivenpaste; Glas)
1 klein. gelbe Paprikaschote	

Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Rouladen trocken tupfen, evtl. etwas flacher klopfen und mit Pfeffer würzen. Tapenade und Paprikastreifen darauf verteilen. Mit Thymian bestreuen. Aufrollen und feststecken.

7.59 Scharfe Rindfleischscheiben mit Paprika auf Salatherzen mit Bandnudeln

10 Stk. Chilischoten, getrocknet	15 ml Rapsöl
40 g Zucker	600 g Bandnudeln, grün
250 ml Balsamessig, weiß	20 g Butter
1500 g Rinderfilet, ersatzweise Rinderhüfte	15 ml Balsamico, dunkel, eingedickt, zur Garnitur
300 g Paprika, rot, gelb	10 Stk. Gewürzpauschale (Meersalz, Salz, Pfeffer)
100 g Zwiebeln	
500 g Romanasalatherzen	
2 Bd. Schnittlauch	

Chilisal: Chilischoten in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Aus der Pfanne nehmen und mit Meersalz im Mörser zerstoßen. Essigkaramell: Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit Essig ablöschen und leicht sämig einkochen. Rinderfilet in Tranchen schneiden. Paprika putzen, vierteln und entkernen. Zwiebeln abziehen und zusammen mit Paprika in Streifen schneiden. Salatherzen putzen, halbieren, waschen und den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter zusammenhalten. Schnittlauch waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Backofen auf 70 °C vorheizen. Fleischscheiben in einer Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten kurz anbraten und mit Chili-Salz bestreuen. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten, im Ofen warm halten. Gemüsestreifen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren bissfest braten, leicht salzen und auf dem Fleisch verteilen. Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen. Salatherzen in der Pfanne in Butter zunächst auf der Schnittfläche anbraten. Dann wenden und fertig braten, zum Schluss salzen und pfeffern.

Anrichtehinweis: Salatherzen auf dem Rinderfilet anrichten. Essigkaramell darüber geben. Bandnudeln mit einer Gabel aufdrehen und hinzufügen, mit Schnittlauch bestreuen und mit

Balsamico garnieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 433 kcal / 1812 kJ

7.60 Schichtgulasch

1 kg Schweinefleisch	1 kg gem. Paprika
1 kg Rindfleisch	1 kg Tomaten
1 kg gem. Hackfleisch	500 ml Schaschliksoße
1 kg mageres Dörrfleisch	400 ml Sahne
1 kg Zwiebel	

Alle Zutaten wie im Rezept angegeben nach einander in einen großen Bräter schichten, das Mett dabei zerbröseln. 24 Stunden an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gulasch ca. 2 Stunden bei geschlossenem Decken im Ofen garen lassen, anschließend umrühren und weitere 30 Min garen lassen. Bei Bedarf die Sahne dazu geben.

Mengenangabe: 10 Personen

7.61 Schnitzel mit Paprika

4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g)	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	je 1 grüne, rote und gelbe Paprikaschote
1 Ei	1 Zwiebel
2 EL Milch	2 EL Olivenöl
6 EL Mehl	Rosenpaprika
150 g Semmelbrösel	

Schweineschnitzel trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Ei mit der Milch verquirlen. Das Mehl und die Semmelbrösel separat auf Tellern verteilen.

Die Schnitzel im Mehl, dann in der Eimischung und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite ca. 5 Min. braten.

Die Paprikaschoten vierteln, putzen, abbrausen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und hacken. Zwiebel im heißen Öl andünsten, die Paprikastücke zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer sowie Rosenpaprika abschmecken. Die Schnitzel mit dem Gemüse anrichten und eventuell mit Zitronenscheiben garniert servieren. Dazu passen Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Person: 395 kcal; E 34 g, F 17 g, KH 26 g

7.62 Schnitzel mit Paprikarahm

8 Schweineschnitzel (à ca. 80 g)	1 rote Paprikaschote
Pfeffer	75 ml Weißwein
Mehl zum Bestäuben	200 ml Sahne
2 EL Butter	Paprikapulver, edelsüß
Salz	etwas Minze zum Garnieren
1 Zwiebel	

Fleisch abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Beidseitig leicht mit Mehl bestäuben und in der heißen Butter von beiden Seiten je 4-5 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und warm stellen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden. Mit der Zwiebel im Bratenfett andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Die Sahne angeben und mit Paprikapulver sowie Salz würzen. Die Rahmsoße ca. 3 Min. einköcheln. Das Fleisch in die Soße geben und etwa 1 Min. darin ziehen lassen Die Schweineschnitzel mit dem Paprikarahm auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Minze garnieren. Dazu schmeckt gegarter Reis mit Erbsen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 390 kcal; E 20 g, F 29 g, KH 6 g

7.63 Schultergulasch mit Rosenpaprika auf Champignonnudeln

Brunnenkresse	6 Wacholderbeeren
Jodsalz, Pfeffer	1 TL Majoran
2 EL Sauerrahm	2 Lorbeerblätter
1/2 unbeh. Zitrone, Schale von	1 1/2 Zwiebeln
1/4 l Fleischbrühe	1 1/2 rote Zwiebeln
1/4 l Rotwein, kräftig	80 g Eiernudeln
1/2 EL Butterschmalz	6 Champignons
1 EL Rapsöl	2 Knoblauchzehen
1 1/2 EL Tomatenmark	400 g Schweineschulter
2 1/2 EL Rosenpaprika	

Fleisch in daumengroße Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden; Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Unbehandelte Zitronenschale abreiben. Lorbeer und Majoran abzupfen. Nudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen

und abtropfen lassen. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden. Topf mit Rapsöl erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten, Zwiebeln, Knoblauch zufügen, gut mit anschwitzen. Tomatenmark, Lorbeer, Wacholder, Majoran dazugeben und kurz mit anrösten, Rosenpaprika hineingeben, kurz mit einrühren, mit Rotwein und Fleischbrühe aufgießen, ca. 25-30 Minuten langsam garen. Schluss unbehandelte Zitronenschale dazugeben, mit Jodsalz und Pfeffer würzen (Lorbeer, Wacholder herausnehmen). Champignons in heißem Butterschmalz anschwitzen, Nudeln zugeben, mit unterheben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Nudeln als Bett auf flachem Teller anrichten, Gulasch darauf anhäufeln, eine Löffel Sauerrahm obenauf geben und mit Brunnenkresse garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

7.64 Schweinebauch mit Paprika

1 frische Ingwerwurzel (etwa 2 cm)	4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Schweineschmalz
600 g Schweinebauch gut durchwachsener	125 ml Hühnerbrühe
4 EL Sojasauce	3 EL Sherry (Fino) trockener
500 g Kartoffeln vorwiegend festkochende kleine	1 TL Zucker
2 Paprikaschoten rote	Salz

1. Den Ingwer schälen und in 4 Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe mit den Ingwerscheiben in den Wok geben. Den Dampfrost einsetzen und knapp 3 cm hoch kochendes Wasser einfüllen.

2. Das Fleisch auf den Rost legen, mit 2 Esslöffeln Sojasauce übergießen, im geschlossenen Wok etwa 30 Minuten dämpfen. Etwa 20 Minuten abkühlen lassen. Das Wasser abgießen.

3. Die Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. Die Paprikaschoten putzen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

4. Den Schweinebauch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Das Schmalz im Wok erhitzen und das Fleisch darin unter häufigem Wenden etwa 5 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist. Dann auf den Abtropfrost legen.

5. Das Gemüse in den Wok geben und ebenfalls etwa 5 Minuten braten, dabei immer wieder wenden. Die Hühnerbrühe, den Sherry, die restliche Sojasauce und den Zucker zufügen und das Fleisch hineingeben und alles noch etwa 15 Minuten schmoren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

3400 kJ

7.65 Schweinebraten mit Paprikagemüse

800 g ausgelöster Schweinerücken	2 rote,
1 Knoblauchzehe	2 gelbe und
125 ml trockener Sherry	2 grüne Paprikaschoten
Pfeffer	Salz
1 Lorbeerblatt	Soßenbinder
3 Tomaten	1 Glas Muschelfleisch (425 ml)

Schweinerücken abrausen und trockentupfen. Knoblauch abziehen, hacken. Mit Sherry, Pfeffer und Lorbeerblatt mischen. Das Fleisch darin über Nacht marinieren.

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Paprika waschen, putzen. 2/3 davon in Streifen teilen, Rest würfeln. Streifen, Tomaten in den gewässerten Römertopf legen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen und salzen. Mit den Paprikawürfeln füllen, in Form binden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anbraten. Auf das Gemüse legen. Die Marinade darüber gießen. Deckel auflegen und den Topf auf den Rost in den kalten Backofen stellen. Bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) ca. 2 Std. garen.

Den Bratenfond mit etwas Soßenbinder andicken. Das Muschelfleisch abgießen und in dem Paprikagemüse erhitzen. Den Braten aufschneiden und mit dem Gemüse anrichten. Dazu nach Wunsch grüne Bandnudeln servieren und evtl. mit rotem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Marinieren ca. 8 Std.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 560 kcal; E 52 g, F 24 g, KH 26 g

7.66 Schweinefilet im Blätterteig auf karamellisiertem Paprika

4 Schweinefiletmedaillons (à 80-90 g)	1 TL Puderzucker
1 1/2 Paprikaschoten, gemischt	1/2 TL Currypulver
3 Aprikosen	1 Eigelb
1 Frühlingszwiebel	1/2 EL Rapsöl
1 Chilischote	2 Kapuzinerkresseblüten
4 EL Frischkäse	1 EL Kresse
1/2 TL grüne Pfefferkörner	Majoran
1 Pkg. Blätterteig (Tiefkühlware)	Pfeffer, Salz
200 ml Tomatensaft	

Schweinefilet in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Rapsöl beidseitig scharf anbraten, abkühlen lassen. Blätterteig auf mehliertem Brett ausrollen, 2 Blätter ca. 10x8 cm, 2 Blätter 12x10 cm schneiden. Aprikosen entsteinen und in Spalten schneiden, Chilischote in Röllchen schneiden, Frühlingszwiebel säubern, ebenfalls in feine Röllchen schneiden. Paprika entkernen, säubern, in Blättchen oder Rauten schneiden. Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Frischkäse mit Chili, grünen Pfefferkörnern, etwas

Curry, dem Grün vom Lauch gut vermengen. Käsemasse auf das kleinere Teigblatt aufstreichen, 2 Medaillons darauf setzen, mit etwas Käsemasse bestreichen, Aprikosenspalten darauflegen, Teigrand mit Eistreiche einpinseln, die größere Teigplatte darübergeben, am Rand festdrücken und mit einer Glasschale ausstechen. Mit mehlierter Gabel beide Teigblätter aneinander drücken, obenauf mit der Gabel einige Löcher einstechen, alles mit Eistreiche einpinseln und im Ofen bei 200 °C ca. 20-25 Minuten goldbraun ausbacken. Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, Frühlingszwiebeln und Paprika leicht anschwitzen, Puderzucker zufügen, leicht karamellisieren lassen, mit Tomatensaft aufgießen, einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika als Bett auf flachem Teller anrichten, Fleisch schräg halbiert daraufsetzen, mit Kresse, Majoransträußchen und Kapuzinerkresseblüte garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.67 Schweinefilet Romesco

Romesco-Sauce

1 rote Paprikaschote
 1 Fleischtomate (250 g)
 1 groß. rote Pfefferschote
 30 g Mandelblättchen
 1 Scheib. Weizentostbrot
 2-3 EL Tomatenmark
 2 EL Limettensaft (frisch gepresst)
 4 EL Olivenöl
 1 Prise Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Gemüse und Fleisch

100 g schwarze Oliven mit Stein (eingelegt)
 175 g Zwiebeln
 750 g Zucchini
 1/2 Bd. glatte Petersilie
 5 EL Olivenöl
 2 Schweinefilet (à 300 g)
 1 Prise Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Sauce die Paprikaschote im vorgeheizten Backofen oder Grill auf der obersten Einschubleiste bei 220°C, Umluft 200°C unter mehrmaligem Wenden 20 Minuten rösten. Nach 5 Minuten die Tomate und die Pfefferschote zugeben. Die Mandelblättchen auf einer feuerfesten Form dazugeben, herausnehmen wenn sie leicht braun sind. Das Gemüse herausnehmen, abkühlen lassen und häuten. Tomate und Paprika vierteln und entkernen. Pfefferschote längs halbieren und entkernen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Paprika, Tomate und Pfefferschote mit Toastbrot, Mandeln und den restlichen Soßenzutaten mit dem Schneidestab oder im Mixer pürieren. Dabei das Olivenöl nach und nach zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenfleisch mit einem scharfen Messer in Scheiben vom Stein schneiden. Die Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Eine Pfanne mit ofenfestem Griff erhitzen und 2 EL Öl hineingeben. Die Schweinefilets leicht salzen, pfeffern und im Öl rundherum anbraten. Filets im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 210°C, Umluft 190° C 12 Minuten garen.

Inzwischen eine große Pfanne erhitzen, das restliche Öl hineingeben. Zucchinischeiben darin bei hoher Hitze unter Schwenken kräftig anbraten. Nach 2 Minuten die Hitze herunterschalten. Die Zwiebeln zugeben und weitere 4 Minuten unter Schwenken garen. Oliven und Petersilie zugeben. Das Gemüse mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Die Schweinefilets aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einige Minuten ruhen lassen. Die Schweinefilets zum Anrichten in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und der Romesco-Sauce servieren.

7.68 Schweinefiletspieß auf gegrillten Paprika

40 ml Tomatensaft	1 Frühlingszwiebel
Fladenbrot	1 Chilischote
Pfeffer und Salz	1 TL Rapsöl
12 schwarze Oliven entsteint	500 g Paprikaschoten (gelb, grün, rot)
1 EL weißer Balsamico	1 TL Rapsöl
1/2 TL Honig	12 Schweinefiletmedaillons (à 60 g)
1 EL Ketchup	

Medaillons leicht andrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und ja auf 3 Spieße aufstecken, mit Öl abstreichen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Strunk und Kernhaus entfernen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebel in Scheibchen zerteilen. Oliven in Ringe schneiden. Filetspieße auf den Grillrost legen, beidseitig auf den rosa Punkt braten. Paprikaschoten ebenfalls auf den Rost legen und ringsum goldgelb braten. Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln darin angehen lassen, Chilischote zugeben und mit Tomatensaft ablöschen. Ketchup, Honig und Balsamico einrühren und mit Salz abschmecken, kurz köcheln lassen, Oliven zugeben. Paprika auf Tellern verteilen, Spieß aufsetzen und mit der Sauce überziehen. Fladenbrot dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

7.69 Schweinefiletspieß mit Zitronengras auf gelber Paprika und Johannisbeeren

6 Schweinefiletscheiben (à 60 g)	1 1/2 EL Balsamico
80 g Johannisbeeren	1/2 EL Kartoffelstärke
1 1/2 gelbe Paprikaschoten	1/2 TL grüne Pfefferkörner
1 klein. Frühlingszwiebel	1/2 Ciabattabrot
2 Zitronengrasspieße	Melisse
1/8 l Johannisbeersaft	Salz, Pfeffer
1/2 EL Schmand	

Schweinefiletscheiben auf Zitronengras aufspießen, beidseitig mit Pfeffer würzen. Johannisbeeren gut waschen, abtropfen, abzupfen; Paprikaschoten entkernen, säubern, in Rauten schneiden, Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden. Kartoffelstärke mit etwas Wasser anrühren. Ciabattabrot kross backen und in Scheiben schneiden. Filetspießchen in heißem Rapsöl langsam auf den Punkt braten. Johannisbeersaft zum Kochen bringen, grüne Pfefferkörner dazugeben, mit Kartoffelstärke leicht anbinden, Johannisbeeren zufügen, kurz köcheln lassen und mit Balsamico abschmecken. Frühlingszwiebeln in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen, Paprika zugeben, mit anschwenken, Schmand hinzufügen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, Paprika leicht binden lassen. Paprika als Bett auf flachem Teller anrichten, Spießchen darauf setzen, heiße Johannisbeeren auf das Fleisch verteilen, Soße rundum gießen, Brotscheiben anlegen und Fleisch mit Melisse garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.70 Schweinefleisch in Sojasauce

600 g Schweinefleisch (Ober- oder Unterschale)	1 Bd. Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 Paprikaschote rote
1 daumengroßes Stück Ingwer	3 EL Öl
3.5 EL Sojasauce	5 EL süße Sojasauce (Kecap manis)
0.5 TL Sambal oelek	2 TL Palmzucker
	1 EL Kokosraspeln

1. Das Schweinefleisch abspülen, trockentupfen und erst in Scheiben, dann in dünne, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Den Ingwer schälen und fein raspeln.
2. Das Fleisch, den Knoblauch und den Ingwer in eine Schüssel geben und mit der Sojasauce und dem Sambal oelek vermengen. Das Fleisch zugedeckt mindestens 1 Stunde marinieren.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den grünen Teil in etwa 4 cm lange Stücke, den weißen Teil in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, vierteln und von den Kernen und den weißen Trennhäuten befreien. Die Schotenviertel quer in dünne Streifen schneiden.
4. Das Öl in einem Wok erhitzen. Das Fleisch mit der Marinade, die Frühlingszwiebeln und die Paprika hineingeben. Alles unter Rühren bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten. Die Hitze reduzieren. Die süße Sojasauce, den Palmzucker und 100 ml Wasser dazugeben, alles noch etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Mit den Kokosraspeln bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Marinierzeit 60 Minuten

2200 kJ

7.71 Schweinefleisch mit Erdnüssen

1 Paprikaschote rote	1 EL Speisestärke
1 Paprikaschote grüne	125 ml Hühnerbrühe
2 Zwiebeln mittelgroße	2 EL Austernsauce (Fertigprodukt)
2 Knoblauchzehen	2 EL Sojasauce
75 g Erdnüsse ungesalzene	2 EL Sake (Reiswein) oder trockener Sherry (Fino)
50 g Glasnudeln	1 Prise(n) Zucker (kräftig)
6 EL Erdnussöl oder Sesamöl	
500 g Schweinehackfleisch	

1. Die Paprikaschoten putzen, waschen und sehr klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Den Wok erhitzen und die Erdnüsse darin unter Rühren etwa 3 Minuten rösten. Dann herausnehmen und beiseite stellen.

3. Die Glasnudeln mit einer Küchenschere in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Das Öl im Wok erhitzen und die Nudeln darin etwa 30 Sekunden fritieren, dann zum Abfetten auf eine Lage Küchenpapier legen.

4. Die gewürfelten Paprikaschoten mit der Zwiebel und dem Knoblauch im Öl ganz kurz andünsten, bis die Zwiebeln eben glasig sind. Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren braten, bis es ganz und gar krümelig geworden ist. Die Speisestärke darüber stäuben und unterrühren.

5. Die Hühnerbrühe, die Austern- und die Sojasauce, den Reiswein oder den Sherry und den Zucker unter das Fleisch rühren und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Das Fleisch in eine Schüssel füllen, mit den gerösteten Erdnüssen und den fritierten Glasnudeln bestreut servieren.

Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

2600 kJ

7.72 Schweinefleisch süßsauer

Zutaten:

500 g Schweinefilet

1 EL Wasser

1 EL Speisestärke

1/2 TL Salz

Marinade:

1 Eigelb

1/2 EL Sojasoße

Soße:

3 grüne Paprikaschote

8 Scheib. Ananas	6 EL Speisestärke
4 EL Öl	2 TL Salz
4 EL Essig	2 TL Sesamöl
6-8 EL Zucker	<i>Außerdem:</i>
8 EL Ketchup	3 Tasse/n Öl
2 Tasse/n Wasser	1/2 Tasse Speisestärke

Zubereitung: Klopfen Sie als erstes das Schweinefilet etwas flach. Dann in Würfel schneiden. Nun geben sie die Zutaten für die Marinade in eine Schüssel und verrühren alles miteinander. Dann geben Sie das kleingeschnittene Fleisch hinein und lassen es etwa 0,5 Stunden darin marinieren. Inzwischen putzen Sie die Paprikaschoten. Waschen und in kleine Würfel schneiden. Abgetropfte Ananas in kleine Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Ananas und Paprika unter Rühren kurz anbraten. Restliche Soßenzutaten zufügen, etwas durchschmoren. Jetzt erhitzen Sie die große Menge Öl. Fleischstücke in Speisestärke wenden und überschüssige Stärke abschütteln. Dann portionsweise in heißem Öl etwas 2 Minuten bräunen. Herausnehmen. Das Öl wieder erhitzen und das Fleisch nochmals darin braten, bis es KROSS ist. Zum Schluss geben Sie das gebratene Fleisch in die vorbereitete Soße. Alles vermischen und noch einmal abschmecken. Sofort servieren.

7.73 Schweinegulasch

750 g Gulasch (aus Reststücken oder aus der Hüfte geschnitten)	2 grüne Paprikaschoten
40 g Schmalz	1/4 l heiße Fleischbrühe
300 g Zwiebeln	1/8 l Rotwein
1 Knoblauchzehe	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bd. Suppengrün	1-2 EL Paprika rosenschärf
2 rote und	1 Prise Kümmel
	1 Prise Majoran
	1 Becher saure Sahne (100 g).

Gulasch portionsweise im heißen Schmalz rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebelviertel, zerdrückte Knoblauchzehe und das feingehackte Suppengrün kurz anbraten. Paprikaschoten putzen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zusammen mit dem Fleisch in den Topf geben. Fleischbrühe und Rotwein angießen, würzen und zugedeckt 90 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss den Deckel abnehmen, damit die Flüssigkeit etwas einkocht. Die Soße dann abschmecken und mit der sauren Sahne verrühren. Wenn Sie das Gulasch nach dem Garen einfrieren, geben Sie die saure Sahne erst nach dem Wiederaufwärmen dran! Verfeinern können Sie es außerdem durch Zugabe von überbrühten, enthäuteten und kleingeschnittenen Tomaten oder Tomatenmark. Gulasch lässt sich roh und gegart einfrieren.

7.74 Schweinegulasch mit frischem Paprika

1 gelbe,	2 EL Butterschmalz
1 rote und	2 EL Thymian
1 grüne Paprika	140 g Eiernudeln
Muskat	2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer	1 1/2 EL Mehl
1 TL Zitronenabrieb	1 Chilischote
1 1/2 EL Liebstöckel	3 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
1 1/2 EL Paprikapulver, edelsüß	800 g Schweineschulter

Vorbereitung: Paprikaschoten halbieren, entkernen, säubern, Fruchtfleisch in kleine Streifen schneiden. Chilischote in feine Röllchen schneiden. Liebstöckel abzupfen, grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden. Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Fleisch in 2cm große Stücke zerteilen.

Zubereitung: Fleisch im Topf mit heißem Butterschmalz anbraten, Zwiebeln, Chili, Knoblauch zufügen, mehlieren, Tomatenmark mit anrösten. Paprikapulver zufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen, Liebstöckel und Zitronenabrieb zugeben und 16-20 Minuten köcheln lassen. Danach Paprikaschoten zufügen, mit Salz und wenig Pfeffer nachwürzen, 5-7 Minuten fertig garen. Nudeln in heißem Butterschmalz anschwanken, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Anrichten: Nudeln als Bett in tiefen Tellern anrichten, Gulasch darauf anrichten und mit Thymian bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.75 Schweinegulasch mit Paprika

250 g Zwiebeln,	2 EL Tomatenmark
2 rote und	500 ml Fleischbrühe (Instant)
2 gelbe Paprikaschoten	Salz, Pfeffer
750 g Schweinegulasch	2 EL dunkler Soßenbinder
5 EL Pflanzencreme,	1 Bd. glatte Petersilie

Die Zwiebeln schälen und achteln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, von weißen Häutchen befreien, abbrausen und in kleine Würfel schneiden. Fleisch in der heißen Pflanzencreme scharf anbraten. Zwiebeln, Tomatenmark zufügen und kurz mitgaren. Brühe angießen und alles aufkochen lassen. Kräftig salzen und pfeffern. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 60 Min. schmoren lassen. Nach 30 Min. Garzeit die Paprikawürfel zugeben. Den Soßenbinder einrühren und noch mal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und zu dem Fleisch geben. Das Paprikagulasch auf Tellern anrichten. Dazu evtl. Kartoffelklöße servieren

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 60 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 500 kcal; E 41 g, F 34 g, KH 10 g

7.76 Schweinemedallions auf ungarische Art

4 Schweinsmedallions à 180 g	100 g Zwiebeln
500 g Paprika	10 g Paprikapulver
200 g Tomaten	Salz
800 g Kartoffeln	1 Bd. Petersilie
100 g Räucherspeck	

Die Schweinsmedallions salzen, in heißem Öl goldbraun braten, inzwischen die Paprika entkernen, weiße Rippen entfernen und in Ringe schneiden. Den Speck in dünne Streifen schneiden, auslassen und in seinem Fett die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln glasig braten; die Paprika dazugeben und dünsten und das Paprikapulver drüberstreuen. Die Tomaten schälen, achteln und zur Paprika geben, salzen und fertig garen. Die Kartoffeln in der Schale kochen, abkühlen lassen, pellen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten im Öl goldbraun braten. Zum Servieren das Paprikaragout mit den Bratkartoffeln vermengen. Mit Petersilie, die in reichlich Öl gebraten wurde, garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

7.77 Schweinemedallions mit Paprika-Rösti

2 rote Paprikaschoten	2 Pkg. Rösti-Teig (Fertigprodukt)
600 g Schweinefilet	2 EL Keimöl
2 TL Senf	Salz, Pfeffer

Die Paprikaschoten abbrausen, halbieren, die Kerne entfernen und die Gemüsehälften in kleine Würfel schneiden. 2 EL davon beiseite stellen.

Das Filet abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 8 kleine, etwa 2 cm dicke Medallions schneiden. Diese dann auf beiden Seiten mit Senf bestreichen.

Rösti-Teig in eine Schüssel geben, mit Paprika vermengen und nach Packungsanleitung zubereiten. Rösti aus der Pfanne nehmen, nach Belieben in Stücke schneiden und warm stellen.

Medallions im heißen Öl pro Seite 2-3 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Bratenfond, Rösti, beiseite gestellter Paprika und evtl. Majoran auf Tellern anrichten

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 380 kcal; E 37 g, F 17 g, KH 18 g

7.78 Schweinerollbraten mit Paprika

1 gelbe und	schneiden lassen)
1 grüne Paprika	2 EL Butterschmalz
2 rote Paprika	200 ml Sahne
200 g Kalbsbrät	1 TL gekörnte Brühe
Salz	i EL Speisestärke
Pfeffer	100 g zerbröckelter Schafskäse
500 g Schweinerücken	1 EL Schnittlauchröllchen

(vom Metzger zu einer flachen Scheibe

Paprikaschoten waschen, putzen, fein würfeln, Hälfte der roten beiseite stellen, Rest mit dem Brät vermengen und würzen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, mit der Brätmasse bestreichen. Aufrollen, mit Küchengarn umwickeln.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Fleisch im Butterschmalz rundum scharf anbraten. Zudeckt im Ofen ca. 45 Min. schmoren, dabei ab und zu wenden.

Restliche Paprika mit der Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Brühe würzen, mit Stärke binden. Käse, Schnittlauch unterziehen. Das Fleisch aufschneiden, mit der Soße servieren. Dazu schmecken Gnocchi.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 45 Min.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 600 kcal; E 42 g, F 45 g, KH 9 g

7.79 Schweineroulade mit Paprikagemüse

4 Scheib. Schweinefleisch aus der Nuss à 150 g	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	1 Zwiebel
1/4 l Bratensoße	2 rote,
1/8 l Rotwein	2 gelbe und
2 EL Butterschmalz	2 grüne Paprika
Salz, Pfeffer	150 g Schweinemett

Paprika bei 200 °C auf dem heißen Ofenrost solange garen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, und noch heiß aufschneiden. Das Kerngehäuse entfernen, Haut abziehen,

Paprika vierteln und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Von den Paprikaschoten je ein Viertel wegnehmen und kleinschneiden. Das Mett mit dem zerkleinerten Paprika, den Zwiebeln und dem Knoblauch mischen. Dann salzen und pfeffern. Das Mett auf die Fleischscheiben geben, die Rouladen einrollen und mit Küchengarn umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und die Rouladen darin anbraten. Mit Rotwein ablöschen und die Bratensauce angießen. Im Backofen bei 160 °C garen. Paprika in Butter erhitzen und würzen. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, Küchengarn entfernen. Die Soße noch kurz einkochen, zu den Rouladen und dem Paprikagemüse servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

7.80 Schweinesteaks vom Grill auf Koriander-Paprika

4 Schweinelachse roh (à 80 g)	1 EL Koriander
je 1/4 Paprikaschote rot, grün und gelb	2 Ciabattabrötchen
1/4 Zwiebel	1/8 l Gemüsebrühe
1/2 Frühlingszwiebel	1/2 TL Currypulver
1/16 l Rübensirup	Jodsalz, Pfeffer
2 EL Obstessig	glatte Petersilie
1 TL grüne Pfefferkörner	1/2 EL Rapsöl
1 EL Schnittlauch	1 EL Butterschmalz

Rote, gelbe, grüne Paprika entkernen, säubern, in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, feinwürfeln. Koriander abzupfen, grobhacken. Frühlingszwiebeln säubern, in schräge Scheiben schneiden; Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die 4 Schweinesteaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen, vorgeheizten Grill ein wenig einölen. Das Fleisch auf den Grill legen, beidseitig scharf-saftig grillen. Zwiebeln in Butterschmalz angehen lassen, Paprika dazugeben, kurz mit andünsten, mit Brühe angießen, etwas reduzieren lassen, mit Curry und Jodsalz würzen, zum Schluss Koriander unterheben. Frühlingszwiebeln in heißem Butterschmalz angehen lassen, mit Rübensirup angießen, Obstessig dazugeben und etwas einköcheln lassen. Grünen Pfeffer und Schnittlauch zufügen, mit Jodsalz nachwürzen. Ciabattabrötchen kross backen und schräg aufschneiden. Koriander-Paprika auf flachen Teller als Bett anrichten, Schweinesteak daraufsetzen, Rübensirupsoße darübergeben, mit Blattpetersilie garnieren, Ciabattabrötchen anlegen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.81 Schweinsvoressen an Paprika-Sauce

800 g Schweinsvoressen (z. B. Schulter/ Laffe)	2 rote Peperoni (ca. 400 g), geschält, in Rhomben
Bratbutter zum Anbraten	1 EL Edelsüß-Paprika
wenig Mehl zum Bestäuben	2 dl fettfreie Fleischbouillon
3/4 TL Salz	200 g Blanc battu
3 EL Aceto balsamico	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Das Fleisch portionenweise in den Bratopf in die heiße Bratbutter geben, mit Mehl bestäuben und anbraten. Alles Fleisch in die Pfanne zurückgeben, salzen, Aceto begeben, Peperoni und Paprika kurz mitbraten. Die Bouillon dazugießen, aufkochen, Fleisch zugedeckt im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 1 Vi Std. schmoren. Herausnehmen, Blanc battu begeben, gut mischen, würzen.

Zeitspartipp für 2: Voressen im Schnell-Kochtopf zubereiten. Die halbe Zutatenmenge, aber nur 3/4 dl Bouillon verwenden. Die Kochzeit beträgt ca. 25 Min. (2 rote Striche müssen immer sichtbar sein). Den Kochtopf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen, bis der Druck vollständig abgebaut ist (das Druckventil muss ganz unten sein). Kochtopf öffnen, Blanc battu begeben, würzen.

Dazu passt: Kartoffelstock.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Schmoren: ca. 1 1/4 Std.

Pro Person: 387 kcal / 1619 kJ; E 47 g, F 20 g, KH 5 g

7.82 Spazofai (Wurstgulasch)

800 g grüne und rote Paprika,	etwas frische Minze,
1 kg reife Tomaten,	4 Lorbeerblätter,
1 kg Bauernwürste (grobe Schweinswürste, Bauernbratwürste),	Salz, Pfeffer,
Olivenöl,	Rotwein (nach Geschmack),
1 Knolle Knoblauch,	1 Bd. Petersilie

Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Viertel schneiden. Die Tomaten häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Die Würste in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Topf in wenig Öl anbraten. Die Wurststücke herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Kasserolle schichten. In dem Fett der Würste die Paprikaviertel kurz braten, herausnehmen und zu den Wurststücken in die Kasserolle geben. Die Tomatenviertel, den fein geschnittenen Knoblauch, die klein geschnittene Minze, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer in das Wurstfett geben. Alles anbraten, mit Rotwein ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Dann die Sauce zu dem Paprikagemüse und der Wurst geben. Fein gehackte Petersilie darüber streuen. Alles gut vermischen und noch etwas Öl dazugeben. Nochmals

20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und in der Kasserolle servieren.

7.83 Szegediner Gulasch

600 g Schweineschulter	Kümmel
2 Zwiebeln mittelgroße	2 Paprikaschoten mittelgroße
3 EL Öl	800 g Sauerkraut
1.5 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Bd. Dill, frisch gehackt
Salz	1 EL Mehl (gehäuft)
1 Knoblauchzehe	300 g Sahne saure

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken. In einem breiten hohen Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb braten.

2. Das Paprikapulver über die Zwiebeln stäuben und sofort verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in den Topf drücken. Das Fleisch dazugeben, salzen, mit Kümmel würzen und unter Rühren so lange braten, bis der Fleischsaft verdunstet ist. Mit 1/4 l Wasser auffüllen und etwa 15 Minuten zugedeckt garen.

3. Die Paprikaschoten halbieren, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen, trockentupfen und fein würfeln. Das Sauerkraut mit einer Gabel etwas lockern.

4. Den Schmorsud fast einkochen lassen. Das Kraut mit den Paprikawürfeln und dem Dill zum Fleisch geben. Mit 3/4 l Wasser auffüllen und 25 - 30 Minuten zugedeckt garen. Das Mehl in 200 g saurer Sahne glattrühren, zum Kraut geben und unter Rühren aufkochen lassen. Das Gulasch mit der restlichen sauren Sahne begießen und servieren.

Dazu schmecken Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2200 kJ

7.84 Ungarisches Gulasch

500 g Rindfleisch, z. B. Stützen	2 EL Paprika, edelsüß
500 g mageres Schweinefleisch, z. B. Laffe,	2 EL Wasser, evtl.
beides in ca. 2 cm große Würfel geschnitten	1 Tomate, geschält, gehackt
4 EL Öl	1 TL Salz
1 rote Peperoni, gehackt	1 Knoblauchzehe, gepresst
800 g Zwiebeln, gehackt	evtl. Paprika und Pfeffer, zum Nachwürzen

Die Fleischwürfel im Bratopf portionenweise im mäßig heißen Öl nur leicht anbraten, Fleisch herausnehmen. Peperoni und Zwiebeln im restlichen Öl andämpfen, dann das

Fleisch wieder beifügen, Paprika drüberstreuen, Tomate begeben, alles kurz mitdämpfen, Wasser (wenn nötig) und Salz beifügen. Bratpfopf zudecken. Schmorzeit bei ganz kleinem Feuer ca. 2-2 1/2 Stunden. Gegen Ende der Kochzeit den Knoblauch dazugeben, das Gulasch nach Belieben nochmals mit etwas Paprika und Pfeffer nachwürzen.

Dieses ungarische Gulasch wird soweit als möglich im eigenen Saft geschmort, aus diesem Grund muss nur wenig Flüssigkeit begefügt werden. Das Schmoren auf ganz kleinem Feuer verlängert Kochzeit.

7.85 Ungarisches Paprika-Gulasch

750 g gemischtes Gulasch	1-2 EL Mehl
1 Gemüsezwiebel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe, evtl.	1 EL Edelsüß-Paprika, ca.
2-3 Stiele frischer oder	3 groß. Paprikaschoten
1/2 TL getr. Thymian	(z. B. rot, gelb und grün)
2 EL Öl	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
2 EL Tomatenmark	

Fleisch trockentupfen und evtl. etwas kleiner schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Fleisch im heißen Öl portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Fleisch wieder zugeben. Mehl darüber stäuben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. 3/4 l Wasser angießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Nach ca. 30 Minuten zum Gulasch geben. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Zitronenschale einrühren. Alles abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln. Getränk: leichter Rotwein oder kühles Bier.

EXTRA-TIPP Mit 500 g Kartoffelwürfeln und 3/4 l mehr Brühe zaubern Sie aus dem Paprika-Gulasch im Nu einen Eintopf.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

pro Portion ca.: 360 kcal / 1510 kJ; E 30 g, F 22 g, KH 9 g

7.86 Wadengulasch in Chilipaprika

250 ml Rotwein	2 1/2 EL Rosenpaprikapulver
300 ml Gemüsebrühe	2 EL Tomatenmark
1/2 EL Petersilie	2 Knoblauchzehe
1 EL Schnittlauch	1 Chilischote
1 1/2 EL Thymian	400 g Zwiebeln

920 g Rinderwade	1 1/2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	200 ml Milch
Muskat	4 Eier
80 g Räucherspeck	6 altbackene Brötchen

Fleisch in daumengroße Stücke zerteilen. Zwiebeln schälen, 3/4 davon in grobe und 1/4 in feine Würfel schneiden. Schnittlauch, Petersilie feinschneiden. Chilischote in feine Röllchen zerteilen, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian abzupfen. Feine Zwiebeln in heißem Rapsöl anbräunen. Milch aufkochen. Altbackene Semmeln in Würfel zerteilen, mit Eiern, Schnittlauch, Petersilie, Thymian, gebräunten Zwiebeln vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Heiße Milch langsam unterheben. Die Masse ziehen lassen und Knödel formen. Fleisch in heißem Rapsöl rundum scharf anbraten. Zwiebeln, Chili und Knoblauch zugeben. Tomatenmark, Paprikapulver mit unterheben, mit Mehl stäuben, einrühren und mit Rotwein und Gemüsebrühe aufgießen. Alles aufkochen und garziehen lassen. Anschließend nachwürzen. Speck in Blättchen schneiden, mit etwas Thymian in der Pfanne im Ofen bei 120 °C trocknen. Knödel in leichtem Salzwasser ziehen lassen bis sie obenauf schwimmen. Gulasch auf Teller anrichten. Knödel daraufsetzen, Speckblättchen darauf verteilen und mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

7.87 Würzige Paprika-Schnitzel

600 g Kartoffeln	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz	2 EL Mehl
2 rote und	30 g Butter
2 gelbe Paprikaschoten	500 ml Tomatensaft
4 Schweineschnitzel (à ca. 180 g)	50 ml Sahne
Salz	1/2 Bd. Schnittlauch
Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 30 Min. garen. Paprikaschoten abrausen, putzen und in Würfel schneiden. Die Schnitzel abrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer sowie 1/4 TL Paprikapulver von beiden Seiten kräftig einreiben, dann im Mehl wenden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel von beiden Seiten kurz darin anbraten. Mit übrigem Paprikapulver bestäuben und in ca. 8 Min. fertig braten. Herausnehmen und warm stellen. Paprikawürfel in die Pfanne geben, kurz anbraten, Tomatensaft zugeben und bei mittlerer Hitze 8 Min. schmoren lassen. Die Sahne unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abrausen, in Stücke schneiden. Kartoffeln abgießen. Mit Schnitzel und Paprikasoße auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch und Paprikapulver dekoriert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 30 Minuten

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten

pro Stück: E 42 g, F 14 g, KH 7 g

7.88 Zigeunerplätzli

4 Schweinsplätzli	Öl zum Braten
(z.B. Eckstück, Nuss, je ca. 100 g)	1/2 TL Salz
1 Zwiebel	wenig Pfeffer aus der Mühle
1 Essiggurke	1 EL Tomatenpüree
1 rote Peperoni	1 1/2 dl Fleischbouillon
100 g Champignons	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Plätzli ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Zwiebel fein hacken. Peperoni schälen, entkernen, mit den Gurken in Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Öl heiß werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, warm stellen. Bratfett auftupfen. Zwiebel und Tomatenpüree andämpfen. Gemüse und Pilze kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 172 kcal / 721 kJ; E 24 g, F 7 g, KH 4 g

7.89 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse

1 Brötchen vom Vortag	100 g Schmand oder Creme fraîche
1-2 Knoblauchzehen	1 1/2 TL Edelsüß-Paprika
750 g gemischtes Hackfleisch	1 kg Paprikaschoten
1 EL Tomatenmark	(rote, grüne, gelbe)
1 Ei	2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Salz, weißer Pfeffer	1/8 l Tomatensaft
Fett fürs Blech	evtl. Basilikum
2 mittelgroße Zwiebeln	zum Garnieren

Brötchen in Wasser einweichen. Knoblauch schälen und hacken. Hack, ausgedrücktes Brötchen, Knoblauch, Tomatenmark und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmasse zu einem Laib formen. Den Hacklaib auf ein gefettetes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) zunächst 50 Minuten braten. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Dann mit Schmand verrühren und mit Edelsüß-Paprika abschmecken. Paprikaschoten putzen,

waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel-Schmand-Masse nach den 50 Minuten gleichmäßig auf dem Hackbraten verteilen und weitere ca. 10 Minuten braten. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastücke darin unter öfterem Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensaft angießen, aufkochen und alles ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika abschmecken. Hackbraten aus dem Ofen nehmen. Kurz ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft etwas setzen kann. Dann in Scheiben schneiden. Nach Belieben mit dem Paprikagemüse auf einer großen vorgewärmten Platte anrichten. Nach Belieben mit Basilikum-blättchen garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 520 kcal / 2180 kJ; E 42 g, F 31 g, KH 15 g

8 Geflügelgerichte

8.1 Freilandhähnchenschenkel im Salbeiduft mit Paprikagemüse und Oliven-Mais-Törtche

<i>Hähnchenschenkel</i>	Salz, Pfeffer, Muskat
4 küchenfertige Freilandhähnchenschenkel	2 EL schwarze Oliventapenade
10 Salbeiblätter	50 g Parmesan
1 gewürfelte Orange	<i>Gemüse</i>
1 gewürfelte Zitrone	1 rote,
1 gewürfelte Gemüsezwiebel	1 gelbe und
etwas Lorbeer, Wacholder, Pfeffer, zersto-	1 grüne Paprika
ßen	1 Zwiebel, gewürfelt
etwas Rosmarin, Thymian	1 Knoblauchzehe, gewürfelt
Salz, Olivenöl	etwas Olivenöl
<i>Oliven-Mais-Taler</i>	Salz, Pfeffer
500 ml Milch	<i>Sauce</i>
125 g Maisgrieß	1 Schalotte, gewürfelt
20 g Butter	100 ml Rotwein
etwas Olivenöl	200 ml Rinderfond
1 Rosmarinweig	Salz, Pfeffer

Hähnchenschenkel: Salbeiblätter unter die Haut der Keule schieben. Gewürfelte Zwiebeln, Orangen, Zitronen mit den Kräutern und Gewürzen vermischen, salzen und pfeffern und in einen Bräter geben. Die Keulen von außen salzen, mit Olivenöl bestreichen und in den Bräter legen. Für 30 Minuten bei 180 Grad in den Umluftofen geben. Das Fleisch hin und wieder begießen.

Oliven-Mais-Taler: Milch mit Butter, Olivenöl und Gewürzen aufkochen. Maisgrieß schnell einrühren, Masse vom Herd nehmen und quellen lassen. Oliventapenade leicht unterziehen. Nicht ganz verrühren, es soll wie Marmor wirken.

Tipp: Wer möchte, kann auch klein geschnittene Oliven oder klein geschnittene getrocknete Tomaten unter die Masse ziehen.

Auf ein Blech streichen, auskühlen lassen, nach Belieben ausstechen, mehlen und in Butter/Öl goldgelb braten.

Gemüse: Je eine rote, gelbe, grüne Paprika in Rauten schneiden, ein wenig für die Sauce zur Seite stellen. Mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in Olivenöl anschwelen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce: Die Abschnitte der Paprika mit den Schalottenwürfeln glasieren, mit dem Rotwein ablöschen und mit dem Rinderfond auffüllen. Kurz einkochen und im Mixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Nicht die grüne Paprika für die Sauce verwenden. Sie macht mit den anderen Farben die Sauce braun und das sieht nicht so lecker aus.

Mengenangabe: 4 Personen

8.2 Geflügelspieße

200 g Putenbrustfilet	1 kl. Zucchini
1 rote und	1 Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote	Öl

Das Putenbrustfilet würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Paprika würfeln. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen und achteln. Die Zutaten abwechselnd auf geölte Spieße stecken und unter dem Grill knusprig braun grillen.

Mengenangabe: 2 Portionen

8.3 Geflügelspieße

1 TL Pfefferkörner eingelegte grüne	1 Paprikaschote mittelgroße grüne
50 ml Weißwein halbtrockener	8 Zwiebeln mittelgroße
125 ml Ananassaft (aus der Flasche)	2 EL Öl
1 TL Paprikapulver, rosenscharf	Öl Für die Grillspieße:
500 g Putenbrustfilet	Grillspieße
4 Scheibe(n) Ananas frische	1 Alu-Grillpfanne
1 Paprikaschote mittelgroße rote	

1. Die Pfefferkörner im Mörser zerquetschen und in einer Schüssel mit dem Weißwein, dem Ananassaft und dem Paprikapulver verrühren.
2. Die Putenbrust waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel geben und die Marinade darüber gießen. Zugedeckt etwa 3 Stunden marinieren.
3. Die Ananasscheiben in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Alle Stücke sollten etwa die gleiche Größe wie die Fleischwürfel haben.
4. Die Putenbrustwürfel aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Abwechselnd mit der Ananas, den Paprikaschoten und den Zwiebeln auf die leicht geölten Spieße stecken. Die Spieße in die Alu-Grillpfanne legen und rundum 20 - 25 Minuten grillen. Die Hälfte der Marinade mit dem Öl verrühren und die Spieße während des Grillens immer wieder damit bepinseln.

Mengenangabe: 4 Portionen
Marinierzeit 180 Minuten
Zubereitungszeit 50 Minuten
 1100 kJ

8.4 Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip

1 Dos. Aprikosen	2 Paprika
Salz, Pfeffer	3 EL raffiniertes Rapsöl
1 EL gehackte Zitronenmelisse	3 EL gehackter Rosmarin
1 klein. Chilischote	2 EL Weißwein
1 Zwiebel	4 Hähnchenbrustfilets

Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Wein, Rosmarin, Pfeffer, Zitronenschale und Öl verrühren. Über das Fleisch geben und ca. 4 Stunden durchziehen lassen. Paprika putzen, waschen, feinwürfeln, Aprikosen abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chilischote putzen, waschen und feinwürfeln. Paprika, Aprikosen, Zwiebeln, Chili und Zitronenmelisse mischen und Zitronensaft zugeben. Das Ganze abschmecken. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen. Würzen und mit dem Dip anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 30

8.5 Gelber Wok mit Hähnchenfilet

2 gelbe Paprikaschoten	500 g Hähnchenfilet
750 g Kürbis (z. B. Butternut oder Hokkaido)	2 EL Öl
3 mittelgroße Möhren	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1-2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
1 rote Chilischote	6 Stiele Petersilie
	6-8 EL Sojasoße

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kürbis vierteln, entkernen, schälen (außer Hokkaido) und in dünne Spalten schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen und waschen. Chili fein schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 EL Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Kürbis, Paprika und Möhren darin unter Wenden 6-8 Minuten

braten. Zwiebel, Knoblauch und Chili kurz mitbraten. Zitrone heiß waschen. Schale abreiben, Zitrone auspressen. Petersilie waschen und fein schneiden. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Zitronensaft und Sojasoße zufügen, nochmals aufkochen und abschmecken. Petersilie und Zitronenschale mischen. Wokgemüse mit Petersilienmischung bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 260 kcal; E 33 g, F 7 g, KH 14 g

8.6 Geschmortes Paprika-Hähnchen

1 bratfert. Hähnchen (1,4 kg)	2 EL Öl
800 g Paprikaschoten (z. B. grüne und rote)	Rosenpaprika, Salz
3-4 Zwiebeln (ca. 200 g)	1 Dos. (850 ml) Tomaten
2-3 Knoblauchzehen	1-2 TL Hühnerbrühe (Instant)

Hähnchen waschen, trockentupfen. In 12 Stücke teilen. Paprika putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Hähnchen in 1 EL heißem Öl unter Wenden goldbraun anbraten, 1 EL Öl, 1/2 TL Rosenpaprika und Salz verrühren. Aufs Hähnchen streichen, kurz weiterbraten. Herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett anbraten. Tomaten samt Saft, 1/8 l Wasser, Brühe und 1/2 TL Rosenpaprika zufügen, aufkochen. Tomaten im Bräter etwas zerkleinern. Hähnchenteile auf die Tomaten legen und zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Paprika nach ca. 20 Minuten zufügen. Mit Salz und Rosenpaprika abschmecken. Dazu passen Röstkartoffeln oder Spätzle. Getränk: trockener Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Portion ca.: 560 kcal / 2350 kJ; E 56 g, F 30 g, KH 12 g

8.7 Geschmortes Paprika-Hähnchen

1 Hähnchen (ca. 1,3 kg; bratfertig)	1 klein. Zweig Rosmarin
2 Zwiebeln	1/4 l trockener Rotwein
1 Knoblauchzehe	3 Paprikaschoten
4 groß. reife Tomaten	(z. B. grüne, gelbe, rote)
Salz, weißer Pfeffer	50 g luftgetrockneter Schinken (z. B. Serrano)
1 EL Olivenöl	no)
2 Lorbeerblätter	1/2 Bd. Petersilie

Hähnchen in 8 Teile zerlegen. Hähnchenteile waschen und abtupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten evtl. überbrühen, abschrecken und häuten. Dann

grob zerkleinern.

Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchen darin rundherum goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Lorbeer und Rosmarin zugeben, kurz andünsten. Mit Wein ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren.

Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Paprika und Schinken ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen. Hähnchen mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen. Dazu schmecken knusprige Röstkartoffeln.

Getränk: trockener Rotwein.

Tipp: Paprika lassen sich besser in Stücke schneiden, wenn die glatte, äußere Seite unten liegt.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion: 560 kcal / 2250 kJ; E 53 g, F 29 g, KH 7 g

8.8 Hähnchen mit Ananas

1 Hähnchen (etwa 1200 g)	Salz
1 Zwiebel	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	2 Nelken
1 Paprikaschote grüne	1 Lorbeerblatt
1 Paprikaschote rote	0.5 Stange(n) Zimt
1 Ananas mittelgroße	1 Zweig(e) Thymian frischer
2 EL Öl	0.25 l Geflügelbrühe

1. Das Hähnchen kalt abspülen, trockentupfen und in Portionsstücke teilen.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen.

3. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Ananas großzügig schälen, vierteln und den inneren, harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Paprikawürfeln mischen.

4. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und aus dem Bräter nehmen.

5. Die Zwiebeln im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Den Knoblauch dazupressen. Die Ananas-Paprika-Mischung dazugeben, salzen und pfeffern. Die Nelken, das Lorbeerblatt, die Zimtstange und den Thymian dazugeben. Mit der Geflügelbrühe aufgießen.

6. Die Hähnchenteile auf die Gemüsemischung legen und im offenen Bräter im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1800 kJ

8.9 Hähnchenbrustmedaillons auf Paprikagemüse

4 Hähnchenbrüste ohne Haut (à 140 g)	2 Eigelb
280 g Paprikaschoten	1 EL Kartoffelstärke
16 Salbeiblätter	60 g Shiitakepilze
90 g Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
80 g Frühlingszwiebeln	1/2 EL Rapsöl
1 EL Pinienkerne	20 g Rucola
200 ml Tomatensaft	Salz, Pfeffer
400 g Kartoffeln	Muskat

Kartoffeln kochen, schälen, durchpressen, mit Eigelb, Kartoffelstärke gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, kleine Klößchen formen und in leicht gesalzenem Wasser garen, danach gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Blätter schneiden, Frühlingszwiebel säubern, in Röllchen schneiden, Salbeiblätter abzupfen, Paprika halbieren, entkernen, achteln. Shiitake mit Küchenkrepp gut abreiben und halbieren, Rucolablätter säubern. Die 4 Hähnchenbrüstchen in dünne schräge Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen. Fleisch in wenig heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb braten, Salbeiblätter zufügen, Fleisch zum Aromatisieren auf den Salbei legen, Hitze zurücknehmen, mit Salz würzen. Shiitake kurz mit anbraten. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln in wenig Rapsöl angehen lassen, Paprika zufügen, Pinienkerne dazugeben, mit Tomatensaft angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, leicht reduzieren. Kartoffelklößchen in wenig heißem Butterschmalz goldgelb rundum braten. Paprikagemüse auf Teller anrichten, Hähnchenmedaillons darüber verteilen, mit Shiitakepilzen belegen, mit Rucola garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.10 Honig-Poulet auf Peperoni

<i>Sauce</i>	Bratbutter zum Braten
1 EL Senf	600 g Pouletbrüstli, längs in ca. 1 cm breiten Streifen
2 EL Akazienhonig	500 g rote und gelbe Peperoni, geschält, längs in ca. 1 cm breiten Streifen
1 1/2 TL Salz	1 dl Wasser
wenig Pfeffer	
<i>Huhn</i>	

Alle Zutaten für die Sauce in einer großen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen. Butter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Pouletstreifen portionenweise ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, zur Senf-Honig-Mischung geben. Peperoni begeben, alles gut mischen. Hitze reduzieren, Pouletstreifen und Peperoni portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Alles zurück in die Pfanne geben, Wasser begeben,

aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln.
Dazu passen: Reis, Nudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 242 kcal / 1016 kJ; E 36 g, F 4 g, KH 14 g

8.11 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce Pipán Blanco

Huhn

2 Hähnchen, in Stücke zerlegt
1.5 l Wasser
2 Karotten, längs halbiert
1 Zwiebel, geviertelt
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 Stängel Petersilie
1 Stange Staudensellerie
2 TL Salz

4 schwarze Pfefferkörner

Sauce

150 g Sesamsamen
150 g Mandeln, blanchiert und enthäutet
1 EL Butterschmalz
6 chiles güeros, kleine grüne türkische Paprikaschoten
150 g grüne Oliven, ab gespült
2 TL Kapern, ab gespült

Die Hühner Teile mit dem Wasser, den Gemüsen und den Gewürzen in einen Topf geben und kochen, bis sie gar sind. Abgießen, die Brühe auffangen und durchsieben. Das Hühnerfleisch enthäuten und die Knochen entfernen. Die Hühnerbrühe beiseite stellen.

Für die Sauce die Sesamsamen in einer Pfanne unter ständigem Rühren leicht anrösten. Mit den Mandeln und 500 ml Hühnerbrühe im Mixer pürieren. Das Butterschmalz erhitzen und den Mixerinhalt hinzufügen und in 5-8 Minuten reduzieren. Weitere 500-700 ml Hühnerbrühe dazugeben und das Ganze noch 5 Minuten leise köcheln lassen. Die Chilischoten, die Oliven, die Kapern und das Hühnerfleisch in die Sauce geben. Das Ganze noch 10 Minuten bei geringer Hitze durchwärmen und servieren.

Dazu: Tortilla

Getränkertipp: einen kräftigen Chardonnay, etwa einen Ernest & Julio Gallo aus Kalifornien

Mengenangabe: 4 Portionen

8.12 Huhn mit Gemüseragout und Oliven

1 Huhn
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
2 TL Kräuter de Provence

8 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote

14 klein. Kartoffeln	100 ml Hühnerbrühe
20 schwarze Oliven (ohne Stein)	100 ml trockener Weißwein

Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver und Kräuter de Provence mit 3 EL Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Huhn mit der Marinade innen und außen gut einreiben. In den Römertopf mit dem Rücken nach oben legen, in den Ofen geben und ca. 25 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln im restlichen Olivenöl in einer Pfanne gut anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Paprika dazugeben und andünsten. Pfeffern und Salzen. Oliven, Gemüsebrühe und Weißwein dazugeben.

Huhn mit der Brust nach oben im Römertopf wenden. Das Gemüse dazugeben und weitere 20-30 Minuten im Backofen schmoren, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind.

Getränkertipp: Das schmackhafte Huhn hat einen großen Wein verdient. Wir haben einen 2000er Amarone dazu genossen.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.13 Huhn mit Ratatouille

1 Hähnchen (etwa 1,5 kg)	2 Knoblauchzehen
Salz	4 Zweig(e) Salbei frischer
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	2 EL Olivenöl
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote	1 geschälte Tomaten kleine Dose
1 schlanke Aubergine	125 ml trockener Weiß- oder Rotwein, ersatzweise Hühnerbrühe
2 Zwiebeln weiße	

1. Das Hähnchen in 8 - 12 Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer einreiben.
 2. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Aubergine und die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salbeiblätter waschen und trockenschütteln.
 3. In einem großen Topf (möglichst aus Gusseisen) etwa 1 El. Öl erhitzen. Die Hühner Teile darin portionsweise knusprig braun braten und herausnehmen.
 4. Danach die Aubergine im verbliebenen Fett anbraten und herausnehmen. Den Paprika und die Zucchini im restlichen Öl anbraten und herausnehmen.
 5. Danach die Zwiebeln, den Knoblauch und den Salbei kurz braten. Die Tomaten und den Wein dazugeben, salzen, pfeffern und die Hähnchenteile einlegen.
 6. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse dazugeben, abschmecken und zugedeckt weitere 20 Minuten schmoren lassen.
- Dazu schmeckt Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1700 kJ

8.14 Murg - Mirchi (Hähnchen mit roter Paprika)

4 gehäutete Hähnchenkeulen (gewaschen, halbiert)	Korianderblätter (fein gehackt)
4 Tomaten (fein geschnitten)	<i>Für Paste:</i>
3 Zwiebeln (geschält, fein geschnitten)	1 1/2 rote Paprika
1 TL Kurkumapulver	2 trockene Peperoni
4 EL Öl, evtl. mehr	3 EL Essig
Salz (nach Geschmack)	1/2 TL Nelkenpulver
2 TL Ingwer-Knoblauchpaste	1/2 TL Zimtpulver
1/2 Tasse Wasser, evtl. mehr	1/2 TL Pfeffer

Alle Zutaten für die Paste im Mixer zerkleinern, bis ein glatter Püree entstanden ist.

In einer Schüssel Hähnchen, Paprikapaste, Ingwer-Knoblauchpaste, Kurkumapulver, Salz geben, alles gut verrühren und eine Stunde marinieren.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dazufügen und goldbraun anbraten. Hähnchen zufügen, unter ständigem Rühren, etwa 3-4 Minuten lang leicht anbräunen. Tomaten dazugeben, Wasser hineingeben und auf kleiner Hitze garen, Vom Herd herunternehmen und mit Korianderblätter garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

8.15 Paprika-Hähnchen mit Oliven

2 gross. rote Paprikaschoten	1 TL Paprikapulver (edelsüß)
2 gross. grüne Paprikaschoten	4 EL Olivenöl
1 Hähnchen (etwa 1200 g)	6 cl trockener Sherry (Fino)
Salz	1/4 l Hühnerbrühe
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)	100 g mit Paprika gefüllte Oliven

Die Paprikaschoten waschen und in eine feuerfeste große Form oder auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen, in den vorgeheizten Backofen (250° C) schieben und 20 - 25 Min. garen, dabei einmal wenden. Inzwischen das Hähnchen in 8 Stücke zerteilen und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver einreihen. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchenteile darin auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 rundum goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Den Sherry in den Topf gießen und den Bratensatz loskochen. Die Hühnerbrühe dazugießen. Die Hähnchenteile hineinlegen und die Oliven dazugeben. Aufkochen und zugedeckt etwa 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 schmoren. Die Paprikaschoten enthäuten, putzen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. In den Topf geben, salzen, pfeffern und weitere 15 Min. schmoren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.16 Paprika-Huhn

1 Poulet (ca. 1 kg)	3 EL scharfer Paprika
2 TL Salz	1 EL Tomatenpüree
Pfeffer	Öl zum Braten
3 EL Margarine oder Butter	2 dl Rahm oder Sauerrahm

Poulet innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schenkel kreuzen und festbinden. Margarine oder Butter schmelzen, vom Feuer nehmen, Paprika und Tomatenpüree zugeben, Poulet damit bestreichen.

Braten: Ein Wähenblech mit Öl auf die unterste Rille in den noch kalten Ofen schieben. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Hitze auf 120 Grad reduzieren. Poulet mit der Rückenseite aufs Blech legen.

Bratzeit: ca. 2 Stunden. Den Ofen nie öffnen, Poulet nicht übergießen.

Poulet herausnehmen, zugedeckt warm halten. Inzwischen das Fett im Blech mit Haushaltspapier auf tupfen, Bratsatz mit etwas Wasser lösen, in eine Pfanne absieben, Rahm oder Sauerrahm zugeben, aufkochen und köcheln, bis die Sauce dicklich ist, evtl. nachwürzen.

8.17 Paprika-Kürbis-Hähnchen

1 Hähnchen, küchenfertig, ca. 1,2 kg	1 EL Butterschmalz
4 Lauchzwiebeln	125 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe	1 Tasse würzige Hühnerbrühe
250 g Kürbisfruchtfleisch vom Hokkaido-kürbis	1 EL Paprikapulver
3 Paprika, gelb und rot	Salz
3 EL Rapsöl	Pfeffer
	Einige Majoranblättchen

Küchenfertiges Hähnchen in 6 Teile zerlegen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden. Kürbisfruchtfleisch mit der Schale würfeln. Paprika putzen, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden. Rapsöl und Butterschmalz in einem Bratopf erhitzen. Hähnchenteile hineingeben und von allen Seiten goldgelb anbraten. Lauchzwiebeln, Knoblauch und das Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Mit Weißwein aufgießen und 5 Minuten im offenen Topf kräftig kochen lassen. Paprikapulver mit der heißen Hühnerbrühe mischen und dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten schmoren. Vor dem Servieren mit Majoranblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.18 Paprika-Putengeschnetzeltes

1 Zwiebel	3 EL Butter
1 rote,	Pfeffer aus der Mühle
1 grüne und	Paprikapulver
1 orange Paprika	100 ml Weißwein
200 g Reis	200 ml Sahne
Salz	1 klein. Bund frischer Majoran
600 g Putengeschnetzeltes	

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen, die weißen Rippen abschneiden und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Den Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

Das Putengeschnetzelte in 2 EL Butter rundherum anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Anschließend herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebelwürfel und Paprikastücke in der restlichen Butter dünsten, mit Weißwein ablöschen und mit der Sahne aufgießen. Alles bei schwacher Hitze ca. 8 Min. köcheln lassen. Den Reis abgießen.

Die Putenstreifen in die Soße geben, darin erwärmen. Alles mit Salz und Paprikapulver abschmecken, mit Majoranblättchen bestreuen. Mit Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Person: 580 kcal; E 42 g, F 23 g, KH 45 g

8.19 Paprikahähnchen

2 rote Paprika	500 g kleine Kartoffeln
2 gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe
1 groß. Hähnchen in 8 Stücke geteilt oder 6-8 Hähnchenkeulen	6 Zweige Thymian
6 EL Öl	Salz
3 TL edelsüßes Paprikapulver	4 EL Tomatenmark
Pfeffer	400 ml Hühnerbrühe
3 Zwiebeln	<i>AUSSERDEM</i>
1 Chili	Öl zum Anbraten
	Mehl zum Bestäuben

Das Öl mit 2 Teelöffeln Paprikapulver und etwas Pfeffer verrühren. Die Hähnchenteile damit bestreichen und 1 Stunde marinieren. Paprika waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Knoblauch schälen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Die

Hähnchenteile mit etwas Mehl bestäuben und im heißen Öl rundherum goldbraun anbraten. Salzen und wieder herausnehmen. Paprikastücke, Kartoffeln, Chili, Zwiebeln, Thymian und Knoblauch im gleichen Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Paprikapulver würzen. Tomatenmark zugeben und etwas einköcheln lassen. 200 ml Brühe zugießen. Die Hähnchenteile hineinlegen. Im vorgeheizten Backofen 45 Minuten braten. Nach 20 Minuten die restliche Brühe angießen.

Mengenangabe: 6-8 Personen

8.20 Paprikahähnchen nach Bauernart

400 g kleine Zwiebeln	Salz, Pfeffer
1 grüne,	3 EL Paprikapulver (rosenscharf)
1 rote und	1/2 Bd. Majoran
1 gelbe Paprikaschote	100 ml Hühnerbrühe (instant)
1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg)	

Zwiebeln abziehen und in feine Spalten schneiden. Die Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, putzen, entkernen und in breite Streifen schneiden.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Hähnchen abbrausen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.

Majoran abbrausen, trockenschütteln. Einige Zweige in das Hähnchen geben. Bauchöffnung verschließen, Keulen und Flügel an den Rumpf binden. Vom übrigen Majoran die Blättchen abzupfen.

Zwiebelspalten mit Paprikastreifen und Majoranblättchen mischen. Mit dem Hähnchen in einen Bräter geben, die Brühe angießen. Das Paprikahähnchen im Ofen ca. 60 Min. braten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 490 kcal; E 42 g, F 26 g, KH 14 g

8.21 Paprikahuhn

1 Huhn (ca. 1,2 kg),	2 EL Rosenpaprika,
Salz,	2 EL Tomatenmark,
Pfeffer,	1/4 l Hühnerbrühe, ca.
2 EL Sonnenblumenöl,	1 grüne Paprika
2 gross. Zwiebeln,	

Das Huhn in 8 Teile zerkleinern, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Kasserolle erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Hühnerstücke begeben. Alles auf mittlerer Flamme

anbraten. Die Zwiebeln dürfen nicht dunkel werden. Bratzeit ca. 1/4 Stunde. Das Paprikapulver darüber stäuben. Gut untermengen. Das Tomatenmark mit 2 EL Wasser verrühren und begeben, ebenfalls die in Ringe geschnittene Paprika. Mit etwas Hühnerbrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme garen. Dabei die restliche Brühe nach und nach dazugießen.

8.22 Putenbällchen mit bunter Paprikasoße und Nudeln

1 Scheib. Estragon	1 gelbe Paprikaschote (150 g)
geriebene Muskatnuss	2 rote Paprikaschoten (à 150 g)
400 g Spaghetti	6 EL feines Rapsöl
100 ml Milch	Meersalz, Pfeffer
1 EL Speisestärke	2 EL Semmelbrösel
250 ml Geflügelfond	1 Ei (M)
40 g gehackte Schalotten	500 g gehackte Putenbrust
1 grüne Paprikaschote (150 g)	

Putenfleisch hacken mit Ei und Semmelbröseln verkneten und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Kleine Fleischbällchen daraus formen und in einer Pfanne in 3 Esslöffeln erhitztem Rapsöl unter ständigem Drehen 8-10 Minuten braten. Paprika putzen, waschen, eine rote Paprikaschote grob zerkleinern und mit Schalotten in 1 Esslöffel Rapsöl anschwitzen. Restliche Paprikaschoten sehr fein würfeln und beiseite stellen. Geflügelbrühe zugießen, 10 Minuten kochen lassen. Speisestärke mit Milch verrühren und dazugeben. Kurz aufkochen lassen und pürieren. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Paprikawürfel zugeben und nochmals aufkochen lassen. Estragon waschen, gut trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte in die Soße geben. Spaghetti in kochendes Wasser mit Meersalz und 1 Esslöffel Rapsöl geben und bissfest garen. Danach abschütten, mit heißem Wasser abspülen und mit einem Esslöffel Rapsöl, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Fleischbällchen in die Soße geben, mit Nudeln auf 4 Portionstellern anrichten und mit restlichem Estragon bestreuen. Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

710 kcal / 2980 kJ

8.23 Putenbraten auf Paprika-Kraut

1 Putenoberkeule	3 EL Öl
(ca. 1,2 kg; mit Haut und Knochen)	1 EL Petersilie
Salz, Pfeffer	1 EL Thymian

3 Lorbeerblätter	1 Dos. (850 ml) Sauerkraut
6-8 schwarze Pfefferkörner	Edelsüß-Paprika
3/4 l Hühnerbrühe oder Geflügelfond	1/2 Bd. Petersilie
4 mittelgroße Zwiebeln	Zucker

Keule waschen, trockentupfen und die Haut kreuzweise einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl im großen Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum braun anbraten. Mit Petersilie und Thymian bestreuen. Lorbeer, Pfefferkörner und Hälfte Brühe zufügen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) etwa 1 3/4 Stunden schmoren. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Kraut zerpfeifen, mit Zwiebeln und Paprika mischen. Nach ca. 45 Minuten Schmorzeit zur Putenkeule geben. Rest Brühe darüber gießen und alles zu Ende schmoren. Petersilie waschen und fein hacken. Das Kraut mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen. Getränk: roter Landwein.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

pro Portion ca.: 280 kcal / 1170 kJ; E 39 g, F 12 g, KH 3 g

8.24 Putenbrust gefüllt

1 kg Putenbrust	200 g Frischkäse
(vom Metzger eine Tasche zum Füllen einschneiden lassen)	1 TL Majoran
Salz	1 TL Thymian
Pfeffer	2 TL Zitronensaft
1 EL Paprikapulver	3 EL Butterschmalz
1/2 rote und	100 ml Weißwein
1/2 gelbe Paprika	300 ml Geflügelbrühe
1 Schalotte	200 g Schmand
1 EL Butter	3 EL Senf

Fleisch abbrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer, Paprika innen wie außen kräftig würzen. Paprika abbrausen, putzen, klein schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln, in Butter glasig andünsten. Paprika ca. 5 Min. mitdünsten. Mit Frischkäse, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft mischen. In die Putenbrust füllen, zustecken, mit Küchengarn binden. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Putenbrust in Butterschmalz in einem Bräter ringsum braun anbraten. Im Ofen 40-50 Min. garen. Öfter mit Wein und Brühe übergießen.

Braten herausnehmen. Fond aufkochen, Schmand, Senf einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitrone würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Person: 730 kcal; E 73 g, F 43 g, KH 8 g

8.25 Putenfiletspieß mit gelben Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln auf Chili-Honigsoße

Jodsalz, Pfeffer	1 Chilischote
1/2 TL Curry	1 EL Minze
1/8 l Apfelsaft	1/2 Frühlingszwiebel
1 TL Honig	1/2 Paprikaschote gelb
1 EL Stärke	300 g Putenbrustfilet
1/2 Zitrone unbehandelt	

Putenfilet in 1 1/2 cm dicke Scheibchen schneiden, Paprika entkernen, säubern und Blätter schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in 2 cm lange Stücke schneiden. Chili in feine Scheiben schneiden. Stärke mit Wasser anrühren. Minze in feine Streifen schneiden. Zitrone mit Zestenreißer abziehen, Saft pressen. Fleisch, Paprika und Frühlingszwiebeln auf Holzspieß auffädeln und würzen. Chili mit etwas Rapsöl angehen lassen, Zitronenschale und Minze zufügen, dann Apfelsaft hineingeben, leicht köcheln lassen. Curry, Zitronensaft und Honig hineingeben mit Stärke ganz leicht abbinden und nachwürzen. Spießchen in Rapsöl beidseitig saftig braten. Spießchen auf flachem oder ovalem Teller anrichten, mit Chili-Honigsoße überziehen, mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

8.26 Putenoberkeule mit Thymian auf Chilipaprika

Salz, Pfeffer	1 EL feines Rapsöl
1 EL Butterschmalz	120 g feine Bratwurst (ungebrüht)
6 Pfefferkörner	80 g Shiitakepilze
8 Wacholderbeeren	1 Bd. Thymian
130 ml Rotwein	1 rote Zwiebel
250 ml brauner Geflügelfond	3 Paprikaschoten (gelb, rot, grün)
2 EL Tomatenmark	2 Chilischoten
3 Rosmarinzweige	600 g Putenoberkeule (ausgelöst ohne Haut)

Paprika halbieren, entkernen, säubern und in Streifen schneiden. Chilischoten säubern, in feine Röllchen zerteilen. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben und halbieren. Bratwurstbrät aus der Pelle drücken. Putenkeule innen mit Salz und Pfeffer würzen und das Brät darauf verteilen. Thymian darauflegen, einrollen und mit einer Kordel einen Kreuzbund machen. Fleisch mit der überlappenden

Seite unten in heißem Rapsöl anbraten. Tomatenmark zugeben, leicht verrühren und Rosmarin zufügen. Mit Geflügelfond angießen, mit Rotwein auffüllen, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zufügen und im Ofen bei 180 °C 25-30 Minuten garen. Chili in heißem Butterschmalz angehen lassen, Paprika, Zwiebeln zugeben und mit anschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Shiitakepilze in Butterschmalz kurz anschwenken. Den Bindfaden vom Fleisch abnehmen, Fleisch in Scheiben schneiden und die Soße abseihen. Chilipaprika auf flache Teller seitlich anrichten. Soße als Spiegel angießen und Fleischscheiben daraufsetzen. Shiitake darüber verteilen und mit Thymianstrauß garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.27 Putenrollbraten mit Paprikafüllung

1 rote und	2 gehackte Zwiebeln
1 grüne Paprikaschote	6 Scheib. Frühstücksspeck
1.2 kg Putenbrust	2 EL Öl
Salz	125 ml Weißwein
Pfeffer	375 ml Brühe
2 EL Senf	2 EL Soßenbinder
2 TL Majoran	2 EL Creme fraîche

Paprika waschen, putzen und je 1/2 Schote in Streifen teilen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern. Mit Senf bestreichen. Majoran, Zwiebeln, 3 Scheiben Speck, Paprikastreifen darauf verteilen. Aufrollen, übrigen Speck darumlegen und fixieren. Rollbraten im Öl ringsum anbraten. Übrige Paprika kleinschneiden und mit schmoren. Mit Wein, Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 60 Min. schmoren. Braten herausnehmen. Soße mit Soßenbinder an dicken, salzen, pfeffern. Mit Creme fraîche verfeinern.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Person: 525 kcal; E 41 g, F 36 g, KH 6 g

8.28 Putenschnitzel mit Paprika

1 Stange Porree	3 EL Butter
1 klein. Zwiebel	Salz
2 rote Paprika	Pfeffer
1 getrocknete Chilischote	1/2 Bd. Petersilie
125 g Mais (Dose)	600 g Putenbrust
4 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl

Porree abbrausen, putzen und schräg in Stückchen schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika abbrausen, halbieren, putzen, in Rauten schneiden. Chilischote entkernen, fein hacken. Mais abtropfen lassen. Rosmarin abbrausen, Zweige in Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Porree, Paprika zufügen, unter Rühren ca. 5 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Petersilie hacken, mit Mais untermischen.

Putenbrust in 12 dünne Steaks schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Im heißen Öl ca. 5 Min. auf beiden Seiten braten. Mit dem Gemüse anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Person: 380 kcal

8.29 Schnitzel-Toast mit Paprika

1 klein. Gemüsezwiebel oder 2 Zwiebeln	Salz, grober Pfeffer
1 groß. Paprikaschote (z. B. rot)	Edelsüß-Paprika
einige Blätter Kopfsalat	4 Scheib. Vollkorn-Toast
4 klein. Putenschnitzel (à ca. 100 g)	evtl. Zitronenspalten und Petersilie zum Garnieren
2 EL Öl	

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trockenschütteln. Schnitzel waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Herausnehmen und evtl. warm stellen. Zwiebel im Bratfett goldbraun braten. Brot toasten. Mit Salat, Paprika, Schnitzel und Zwiebel belegen. Mit Pfeffer bestreuen. Mit Zitrone und Petersilie garnieren. Getränk: Mineralwasser.

Tipps: - Die Schnitzel-Toasts sind auch ein leckerer Gäste-Imbiss. - Fleisch und Gemüse können Sie vorbereiten. Damit das Brot nicht durchweicht, erst kurz vorm Servieren belegen. - Für eine vegetarische Variante: Tofu-Schnitzel oder Gemüseburger (Kühlregal) braten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 250 kcal / 1050 kJ; E 27 g, F 7 g, KH 18 g

8.30 Sherryhuhn mit Paprika-Zwiebel-Gemüse

1 küchenfertiges Brathähnchen (ca. 1,4 kg)	1 gelbe Paprikaschote,
Salz, Pfeffer	3 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver (edelsüß)	3 EL Öl
2 Zwiebeln	250 ml trockener Sherry
1 rote und	125 ml Hühnerbrühe (instant)

Das Brathähnchen abbrausen, trockentupfen und in 8 Teile zerlegen. Rundum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.

Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, putzen und in Streifen teilen. Den Knoblauch abziehen.

Das Öl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin rundum anbraten. Zwiebeln und Paprika zufügen, den Knoblauch dazupressen und alles kurz mitbraten.

Sherry sowie Brühe angießen und ca. 12 Min. offen köcheln lassen. Dann den Bräter verschließen und alles bei schwacher Hitze etwa 12 Min. ziehen lassen. Den Hähnchentopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Bräter servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 24 Min.

pro Person: 780 kcal; E 73 g, F 44 g, KH 4 g

8.31 Süß-scharfer Puteneintopf mit Pfirsich und Paprika

750 g Putenkeule	Zucker, Paprikapulver
4 Zwiebeln gewürfelt	2 Stangen Staudensellerie
2 Knoblauchzehen fein gehackt	2 gelbe und
3 Chilischoten in feine Ringe geschnitten	2 rote Paprika
1 l Geflügelbrühe	3 groß. reife Pfirsiche
2 EL Apfelessig	1 Bd. Frühlingslauch
Salz, Pfeffer	etwas Öl

Zu Beginn wird die Putenkeule mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gewürzt und von allen Seiten in einem großen Topf angebraten. Jetzt kommen die Zwiebeln, der Knoblauch und die Chilischoten mit etwas Zucker hinzu und werden ohne dass sie bräunen angeschwitzt. Nun wird mit der Brühe aufgefüllt und der Essig zugegeben. Die Putenkeule lässt man jetzt mit den anderen Zutaten etwa eine Stunde auf kleiner Flamme köcheln.

In der Zwischenzeit werden die anderen Gemüse vorbereitet: Die Selleriestangen werden mit dem Sparschäler geschält und in ca. 1 cm. Große Stücke geschnitten. Die Paprikaschoten werden von Strunk und Samen befreit und in etwa 3 cm. Große Dreiecke geschnitten. Die Pfirsiche werden kurz in wallend kochendem Wasser gebrüht und dann in sehr kaltem Wasser abgeschreckt. Jetzt wird die Haut abgezogen, der Pfirsich halbiert und vom Kern befreit. Aus den Pfirsichhälften werden Spalten geschnitten. Der Frühlingslauch wird in etwa 2 cm. Lange Stücke geschnitten. Wenn die Putenkeule weich gekocht ist, wird sie aus der Brühe genommen; Jetzt kommen die Gemüse und der Pfirsich in den Sud und werden 10 min. weiterhin auf kleiner Flamme mitgeköchelt. In dieser Zeit wird Das Fleisch von der Keule gelöst und mundgerecht zerkleinert. Das Fleisch wird nun wieder in den Topf gegeben. Der Eintopf wird jetzt mit Salz, Zucker und evtl. mit etwas Essig abgeschmeckt.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

je Portion: 468 kcal / 1959 kJ

8.32 Ungarisches Paprikahuhn

Für die Poularde

1 küchenfertige Poularde (etwa 1,3 kg)
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Salz
2 rote Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
1 unbehandelte Zitrone
3 EL Öl
1 EL Mehl, evtl. mehr

2 EL Paprikapulver, edelsüß
4 EL Tomatenmark
400 ml Geflügelbrühe (Instant)
150 g Creme fraîche
etwas Zucker

Für die Nockerln

2 frische Eier
1/2 TL Salz
400 g Mehl (Type 550)
5 EL Butter

Poularde innen und außen waschen, trocknen und in 6 oder mehr Teile zerlegen. Salzen und pfeffern.

Paprikaschoten vierteln und würfeln. Zwiebeln längs halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Zitrone waschen, Schale abreiben.

Öl in Schmortopf erhitzen. Hähnchenteile rundum anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika kurz braten. Gemüse mit Mehl und Paprikapulver unterheben. Zitronenschale, Brühe, Tomatenmark zugeben. Rührend aufkochen. Fleisch dazugeben. 30 Minuten schmoren.

Eier, Salz und 1/4 l lauwarmes Wasser verrühren. Mehl beimischen und zu Teig verkneten. 15 Minuten Ruhezeit. Butter zerlassen. Salzwasser aufkochen. Teig durchrühren und mit Spätzlehobel ins kochende Wasser hobeln. Wenn sie nach oben steigen, herausnehmen und abschrecken. Zerlassene Butter dazu.

Fleisch herausnehmen. Creme fraîche in die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleisch in die Sauce geben und mit Nockerln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std.

9 Getränke

9.1 Paprika-Milchshake

2 Zweige Thymian	4 EL Gin
Zitronensaft zum Abschmecken	400 ml Milch
Pfeffer aus der Mühle	1/2 Bd. Thymian
Salz	2 rote Paprikaschoten

Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und klein würfeln. Thymianblättchen von den Stielen streifen. Milch, Paprika, Thymian und Gin in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In Gläser gießen und mit einem Thymianzweig garniert servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

pro Person ca.: 202 kcal / 845 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 15 g

10 Gewürze, Kräuter

10.1 Paprika

Die rote Stufenleiter zur Schärfe. Die verschiedenen Paprikasorten werden aus derselben dunkelroten Schote gewonnen. Entscheidend für Farbe und Schärfe ist der Anteil an mildem Fruchtfleisch und an scharfen Samen und Trennwänden; je nach Hersteller kann der Schärfegrad stark variieren.

Edelsüß heißt der milde Delikatesspaprika, der fast ausschließlich aus leuchtend rotem Fruchtfleisch mit nur ganz wenig gemahlene Samen besteht Dank seiner schönen Farbe und seinem würzig munden Geschmack ist er bei uns der Beliebteste.

Halbscharf ist eine Paprikasorte, die es fast nur in Spezialgeschäften gibt. Sie enthält schon einen beträchtlichen Teil an Samen und Trennwänden, die Farbe ist daher blasser und der Geschmack erheblich schärfer.

Rosenpaprika nennt man die schärfste der hier erhältlichen Sorten, die aus den ganzen, zermahlene Früchten besteht Er eignet sich in kleinen Dosen für scharfe Fleischgerichte und zum Nachwürzen.

11 Grundlagen, Informationen

11.1 Gemüsepaprika

Form, Farbe und Geschmack: Faustgroße, kantige, stumpf oder spitz auslaufende Schoten. Fruchtschale glatt, glänzend und fleischig. Je nach Sorte und Reife in dunkelgrünen, roten, gelben und violetten Farben. Sehr saftiger, süßlicher Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 25 Kalorien / 107 Joule. Provitamin A und Vitamine C und E. Kalium, Calcium und Phosphor.

Verwendung im Haushalt: Waschen Sie die Schoten und entfernen Sie das Kerngehäuse und den Stiel. Roh verzehrt schmeckt Gemüsepaprika allein oder mit Blattsalaten und Käse zubereitet. Sie können aber auch die entkernte und ungeteilte Frucht mit Hackfleisch füllen und schmoren.

Das sollten Sie wissen: Gemüsepaprika hat im Rohzustand den höchsten Vitamin C-Gehalt von allen Gemüsen.

Das sollten Sie probieren: Paprikagemüse: Je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote, 2-3 Gelbe Rüben, 3-4 geschälte Tomaten und 1 Tasse Maiskörner werden mit 2 aufgeschnittenen Zwiebel in Schweinefett angeschmort. Man würzt mit etwas Kümmel und Thymian, Salz und sauren Rahm. Das Gemüse kann leicht gebunden werden.

11.2 Gewürzpaprika

Form, Farbe und Geschmack: Lange, spitz auslaufende oder kurze, runde Schoten mit Kerngehäuse. Breite, grüne, gelbe bis dunkelviolette, glatte Schalen. Sehr unterschiedlich scharf im Geschmack.

Verschiedene Sorten und Proviencen das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 28 Kalorien / 117 Joule. Provitamin A und Vitamin C. Kalium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Entfernen Sie den Fruchtstiel der gewaschenen Schoten und schneiden Sie die Paprika klein. Sie ist dann als pikantes Gewürz zu Saucen, Suppen, Eintöpfen, Kalten Platten oder zu Fisch- und Fleischgerichten vielseitig zu verwenden.

Das sollten Sie wissen: In der Regel: Je kleiner die Schoten, desto schärfer der Geschmack.

Das sollten Sie probieren: Pikanter Eintopf mit Gewürzpaprika: 200 - 300 g Zwiebeln werden aufgeschnitten, 500 - 750g Schweinefleisch grob gewürfelt, 1 - 2 Gewürzpaprika fein gehackt, 1 - 2 Zehen Knoblauch zerdrückt. Man schmort die Zwiebel in Schweinefett an, gibt die übrigen Zutaten, 3 - 4 Tomaten, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Kräutchen dazu. Man gießt auf, kocht alles weich, bindet mit 1 - 2 geriebenen sauren Äpfeln und gibt zuletzt 1 Becher sauren Rahm daran. Dann streut man reichlich Paprika darüber.

11.3 Paprika

Form, Farbe und Geschmack: Faustgroße, kantige, stumpf oder spitz auslaufende Schoten. Fruchtschale glatt, glänzend und fleischig. Je nach Sorte und Reife in dunkelgrünen, roten, gelben und violetten Farben. Sehr saftiger, süßlicher Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 25 Kalorien / 107 Joule. Provitamin A und Vitamine C und E. Kalium, Calcium und Phosphor.

Verwendung: Waschen Sie die Schoten und entfernen Sie das Kerngehäuse und den Stiel. Roh verzehrt schmeckt Gemüsepaprika allein oder mit Blattsalaten und Käse zubereitet. Sie können aber auch die entkernte und ungeteilte Frucht mit Hackfleisch füllen und schmoren. Gemüsepaprika hat im Rohzustand den höchsten Vitamin C-Gehalt von allen Gemüsen

11.4 Paprika - Feuriges Gemüse mit Biss

Den wagemutigen Seefahrern des 16. Jahrhunderts ist der Einzug der Paprika in europäische Gefilde zu verdanken. Bis in die vierziger Jahre hinein galt der aus den Tropen Süd- und Mittelamerikas stammende 'Spanische Pfeffer' bei uns als Exot. Heute findet er wie selbstverständlich vielfältigen Einsatz in unserer Küche.

In Europa wurde Paprika lange Zeit nur als Gewürz genutzt, denn es gab ausschließlich brennend scharfe, pfefferartige Früchte. Erst Anfang dieses Jahrhunderts erzielte man durch aufwendige Züchtungen die milden, großfruchtigen Sorten, die uns aus dem Handel bekannt sind.

Heute wird nach Gemüse- und Gewürzpaprika unterschieden, Varianten der weitverzweigten Familie der Nachtschattengewächse. Die buschige, krautige Paprikapflanze erreicht eine Höhe von bis zu einem Meter.

Dicht gedrängt trägt sie ihre Früchte, oder genauer: Beerenfrüchte, denn botanisch gesehen handelt es sich beim Paprika um eine Beere. Sie wird etwa faustgroß und kann ein Gewicht von 250 g erreichen, Die Farbenvielfalt der Früchte reicht von rot über grün und gelb bis zu wachsweiß oder sogar schwarz. Es gibt runde und eckige, spitze und gerippte Formen. Nach der EG-Qualitätsnorm für Gemüsepaprika werden vier Handelstypen unterschieden: länglich-spitz, eckigspitz bzw. kreiselförmig, eckigabgestumpft bzw. 'Blocktyp' und platt (Tomatenpaprika).

Erst grün, dann gelb oder rot: Der tropische Ursprung der Gewürzpflanze lässt bereits vermuten, dass Paprika viel Wärme und Licht benötigt. Sie wird deshalb als Sommerkultur in mitteleuropäischen Ländern mit heißem, sonnigen Klima im Freiland angebaut. In den Niederlanden wächst sie auch unter Glas oder Folie. Bereits 6 bis 10 Wochen nach der Anzucht werden die fälschlicherweise als 'Schoten' bezeichneten Früchte in Handarbeit geerntet. Der größte Teil des bei uns verkauften Paprikas ist der unreif geerntete grüne. Ließe man ihn weiter ausreifen, würde er rot oder gelb werden. Grüner Paprika ist etwas herber im Geschmack und enthält weniger Vitamin C, hat dafür aber eine längere Haltbarkeit als der süße und würzige rote oder gelbe Paprika.

Die Anbaufläche in Deutschland ist verschwindend gering, so dass 95 Prozent des auf

unseren heimischen Märkten erhältlichen Paprikas importiert werden. Beim Einkauf sollte man auf feste, glatte, glänzende und makellose Früchte achten. Runzeln oder Flecken lassen eine zu lange Lagerung vermuten, was mit Vitamin- und Aromaverlusten einhergeht. Paprika lässt sich in der Küche vielseitig einsetzen: gefüllt mit Hack oder Reis, roh im Salat oder als Bestandteil eines Eintopfs oder einer Gemüsepfanne. Paprika eignet sich in der Küche nicht nur als knackiges Gemüse, sondern auch als manchmal feuriges Gewürz. In dieser Eigenschaft bringt er den richtigen Pep in so manch fade Eigenkreation. Was steckt drin? 100 g Paprika enthalten: 0.1 mg Vitamin A 0.07 mg Vitamin B1 0.07 mg Vitamin B2 Grüner Paprika 150 mg Vitamin C Roter Paprika 300 mg Vitamin C Tomatenpaprika 400 mg Vitamin C

11.5 Paprika - Pirochkas Geheimnis

Heute verbinden wir Paprika zu allererst mit Ungarn und mit feurigem Gulasch. Nur wenige wissen, dass das aromatische Gewürz ursprünglich aus dem tropischen Amerika stammt.

Die ersten Paprikasamen brachte Christoph Columbus von seiner zweiten Reise in die Neue Welt mit nach Europa. Aus dem Jahre 1593 stammt die erste Nachricht über den Anbau der Paprikapflanze. Zuerst pflanzte man den 'indischen Pfeffer' als exotischen Zierstrauch in europäische Gärten, denn seine Früchte bestachen durch ihre bizarre Form und ihre leuchtend rote Farbe. Später kam man auf die Idee und den Geschmack, die Früchte als Gewürz zu verwenden.

Der Paprikaanbau verbreitete sich im Mittelmeergebiet und von dort aus weiter nach Osten. Besonders die Ungarn schenken dem Paprika ihre Aufmerksamkeit. Hier kultivierte man die Zuchtpflanze in Jahrhunderte langer Arbeit durch methodische Auswahl und Veredelung. Schon im 16. Jahrhundert galt das leuchtend rote Pulver als typisch ungarische Spezialität. Bis heute hat Ungarn -besonders um Szegedin und Kalocsa -seine Bedeutung und Vorliebe für den Paprika-Anbau behalten.

Paprika - von mild bis scharf Paprika (lat. *Capsicum annum*) unterscheidet man in Gemüsepaprika, Gewürzpaprika und Tomatenpaprika. Im Vergleich zum Gemüsepaprika ist der Gewürzpaprika, klein und von spitzer Form, wird frisch auch Peperoni, Chili oder spanischer Pfeffer genannt.

Das Paprikapulver wird aus den Schoten der reifen, kleinen und länglichen Gewürzpaprika gewonnen. Diese werden vollreif geerntet, getrocknet und gemahlen. Das Gewürz wird in Schärfegrade unterteilt:

- Delikatesspaprika ist mild, aromatisch und leuchtend rot; er wird hauptsächlich aus dem Fruchtfleisch gewonnen.
- Edelsüßer Paprika schmeckt relativ mild, ist dunkler als Delikatesspaprika und hat nur einen Hauch Schärfe. Für diese Variante werden auch die Samenkörner verwendet.
- Rosenpaprika (rosenscharf oder scharf) ist die schärfste hierzulande erhältliche Variante. Hierfür werden die gesamten Früchte gemahlen. Seine Farbe geht ins dunkelrot-bräunliche. Eine Verwandte des Gewürzpaprikas ist die exotische Capsicumart (nach dem Schärfestoff Capsaicin benannt). Gewürzlieferanten sind die selten größer als zentimeterlangen, sehr

capsaicinreichen und deshalb sehr scharfen Früchte, von orange-roter bis dunkelroter Farbe. Aus ihnen wird der Cayennepfeffer gewonnen. Gemahlener exotischer Paprika wird auch Chilipfeffer genannt.

Paprika in der Küche Paprika hat sich einen festen Platz in der Küche erobert. Kein Wunder, denn Paprika harmoniert mit vielen Produkten. Er rundet den Geschmack feiner Suppen und Saucen harmonisch ab und verleiht Fisch und Fleisch eine würzige Note. Besonders geschmorten Fleischgerichten und ungarischem Gulasch gibt Paprika eine typische aromatische Note.

Paprika eignet sich für Gemüse, Quark, Käse, Kartoffel- und Fischgerichte, Fleisch- und Geflügelgerichte (Gulasch, Paprikaschnitzel, Paprikahuhn), Saucen, Suppen und pikantes Gebäck.

Bei der Verwendung von Paprika sollte man folgendes beachten: Farbe und Geschmack von Paprika kommen besonders zur Geltung, wenn er in nicht zu heißem Fett (bei Fleisch nach dem Anbraten) kurz geschmort und danach sofort, zum Beispiel mit Brühe, abgelöscht wird. Wichtig: das Fett darf nicht zu heiß sein, weil sonst der im Paprika enthaltene Zucker karamellisiert, sich dunkel färbt und die Speisen bitter schmecken lässt. Rosen-Paprika sollte man immer vorsichtig dosieren. Hier genügt oft schon eine Messerspitze, die vorzugsweise am Ende der Garzeit zugeführt wird. Paprika gehört zu den unentbehrlichen Gewürzen, das die Fähigkeit hat, den Speisen gleichzeitig einen aromatischen Geschmack und eine interessante Färbung zu verleihen. Feinschmecker schätzen besonders den milden ungarischen Delikatess-Paprika wegen des fruchtigen Geschmacks und der appetitlichen Farbe.

11.6 Pikante Paprika-Päckchen

3 Paprikaschoten	Salz, Pfeffer
(z. B. rot, gelb und grün)	1 Prise Zucker
2-3 Stiele Thymian	2 EL Olivenöl
2-3 Stiele Basilikum	200 g Ziegenkäse (Rolle) oder Fetakäse
2 EL Weißwein-Essig	Holzspießchen

Paprika putzen, waschen und längs vierteln. Mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 225 °C/Gas: Stufe 5) 15-20 Minuten rösten. Herausnehmen. Mit feuchtem Küchenpapier zugedeckt ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann häuten. Kräuter waschen und abzupfen. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl und Thymian darunter schlagen. Käse in 12 Stücke schneiden und darin wenden. Je 1 Käsestück in 1 Paprikaviertel einrollen und feststecken. Mit der Marinade beträufeln und mind. 1 Stunde ziehen lassen. Mit Basilikum-blättchen garnieren. Dazu passen Grissini (ital. Teigstangen).

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Marinierzeit mind. 1 Std.

pro Portion ca.: 250 kcal; E 12 g, F 16 g, KH 13 g

12 Käsegerichte

12.1 'Paprikablüten' mit Käsefüllung

1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
150 g Champignons	Schabzigerklee oder Rosmarin
2 EL Olivenöl	8 Scheibe(n) Frühstücksspeck (Bacon; etwa 150 g)
150 g Hirse	125 ml Rotwein trockener
400 ml Brühe	125 ml Tomatenpüree
8 Paprikaschoten kleine	Thymian (getrocknet)
1 Kästchen Gartenkresse	Oregano (getrocknet)
125 g Camembert	

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Champignons putzen und grob hacken. Alles in dem Olivenöl andünsten.

2. Die Hirse in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. Mit der Brühe zum Gemüse geben, aufkochen. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 25 Minuten garen.

3. Die Paprikaschoten waschen, den Stielansatz gerade abschneiden. Die Früchte von der Spitze her kreuzweise bis zum Strunk einschneiden, vorsichtig aufbiegen, Kerne und Trennwände entfernen. Innen ausspülen.

4. Die Kresse waschen, Blättchen abschneiden. Den Camembert entrinden und würfeln. Wenn die Hirse die Brühe aufgesogen hat, den Camembert und die Kresse einrühren, mit Salz, Pfeffer und 1/4 Tl. Schabzigerklee würzen. Alles in die Paprikaschoten füllen, dazu aufbiegen und gut voll stopfen, etwas zudrücken.

5. Die Schoten am unteren Ende mit dem Speck umwickeln, mit Zahnstochern feststecken. In einem ausreichend großen Topf den Rotwein mit dem Tomatenpüree erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen, die Paprikaschoten aufrecht hineinstellen. Zugedeckt 25 - 30 Minuten schmoren lassen.

Für Kinder statt Rotwein Brühe nehmen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2600 kJ

12.2 Mozzarella-Bacon-Päckchen auf Paprikagemüse

150 g Gemüsezwiebeln	10 schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe	8 EL Olivenöl
650 g bunte Paprikaschoten	100 ml Weißwein

2 EL Kräuternessig	2 Mozzarella (à 125 g)
1/2 Bd. Oregano	32 klein. Scheiben Bacon (ca. 250 g)
1 Prise Zucker	1 klein. Kopf Römersalat
Salz, Pfeifer	2 EL Keimöl

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Paprikaschoten abrausen, putzen und in Streifen schneiden. Alles mit den Oliven in 2 EL heißem Olivenöl 4 Min. dünsten. Mit Wein und Essig ablöschen. Zugedeckt weitere 6 Min. garen.

Oregano abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseitelegen, Rest fein hacken. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl verrühren. Gemüse aus der Pfanne nehmen, Vinaigrette unterziehen, ca. 60 Min. kalt stellen.

Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen und jeweils in 8 gleichmäßige Teile schneiden. Käsestücke mit je 2 Scheiben Bacon umwickeln, mit Zahnstochern fixieren. 30 Min. kaltstellen. 4. Salat putzen, abrausen, trockenschleudern. Auf Teller verteilen, Paprikagemüse darauf geben. Käsepäckchen im heißen Keimöl rundum goldbraun braten. Auf dem Gemüse anrichten, mit restlichem Oregano garniert servieren. Dazu schmeckt ein herzhaftes Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 10 Min.

Kühlen ca. 90 Min.

pro Person: 670 kcal

12.3 Paprikaschoten mit Kräuter-Rahmkäse-Füllung

1 groß. rote und	1/2 Bd. Dill
1 grüne Paprikaschote	1/2 Bd. Schnittlauch
300 g Rahmkäse	2 Tomaten
50 ml Sahne oder Milch	Salz, Pfeffer

Die Paprika waschen, gründlich trockentupfen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten von Kernen und weißen Rispen befreien.

Den Rahmkäse mit der Sahne oder der Milch in einer Schüssel cremig rühren. Dill sowie Schnittlauch abrausen und trockenschütteln. Dillfähnchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter unter den Rahmkäse ziehen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken und vorsichtig enthäuten. Anschließend vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Unter den Kräuter-Rahmkäse heben.

Die Käsecreme kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Paprikaschoten damit füllen. Das Gemüse einige Minuten in den Kühlschrank stellen. Erst unmittelbar vor dem

Servieren herausnehmen, in Scheiben teilen und dekorativ auf einer Platte anrichten. Nach Belieben dazu verschiedene Sorten frisches Brot reichen.

Extra-Tipp Natürlich lässt sich statt Rahmkäse auch ein Doppelrahm-Frischkäse verwenden. Wer mag, kann eine Knoblauchzehe hineinpressen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 310 kcal; E 10 g, F 28 g, KH 6 g

12.4 Raclette mit Paprikatatar

3 Paprikaschoten, je 1 gelbe, grüne und rote	100 g Sahne saure Salz
2 Zwiebeln kleine	weißer Pfeffer frisch gemahlener
2 Zweig(e) Oregano	100 g Gomsers Käse
2 Zweig(e) Thymian	4 EL Butter
600 g Tatar	

1. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stielansätze, die weißen Rippen und die Kerne entfernen. Die Schoten in schmale Streifen, etwa in Größe der Raclettepfännchen schneiden.

2. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Kräuter waschen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und diese kleinschneiden.

3. Das Tatar mit den Zwiebeln, den Kräutern, der sauren Sahne vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Käse grob raspeln und mit der Butter und allen anderen vorbereiteten Zutaten zu Tisch bringen. Das Raclettegerät anheizen.

5. Butter in den Raclettepfännchen zerlassen. Etwas Tatar locker darauffüllen und Paprikastreifen von jeder Farbe daraufgeben. Mit Käse bestreuen und überbacken, bis der Käse zu bräunen beginnt.

Dazu paßt am besten Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1200 kJ

13 Kartoffel-, Gemüsegerichte

13.1 Auberginen mit Grünkern

2 Auberginen (etwa 600 g)	100 g Grünkernschrot
Salz	0.5 l Gemüsebrühe
1 Vollkornbrötchen vom Vortag	1 Bd. Petersilie glatte
6 EL Milch	1 Ei
0.5 Paprikaschote rote	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel	Öl Für die Form und zum Bestreichen:
2 EL Olivenöl	

1. Die Auberginen waschen, putzen und jeweils in Scheiben von etwa 4 cm Länge schneiden. Bis auf einen etwa 1 cm breiten Rand aushöhlen, salzen.
 2. Das Brötchen würfeln. Die Milch aufkochen, darüber gießen und die Würfel quellen lassen.
 3. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Eine Gratinform einfetten. Die Auberginenringe innen und außen einölen, in die Form setzen. Im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200 °) etwa 10 Minuten vorbacken.
 4. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein würfeln und in 1 EL Olivenöl andünsten. Die Paprikawürfel mitdünsten. Den Grünkern einrühren, kurz anrösten, mit 300 ml Brühe ablöschen. Zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.
 5. Die Petersilie hacken. Mit dem ausgedrückten Brötchen und dem Ei unter die Farce mischen, salzen und pfeffern. In die Auberginenringe füllen, die übrige heiße Brühe angießen. Im Ofen bei 200 ° (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) 20 Minuten garen.
- Die Auberginen passen zu Koteletts.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

950 kJ

13.2 Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse

600 g Auberginen	1 gelbe Paprikaschote
Salz	200 g Zucchini
Kurkuma	6 EL Öl
1 EL Mehl	1 EL scharfer Senf
1 Zwiebel	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark
4 Tomaten	

Die Auberginen waschen, putzen, quer in 1/2 cm dicke Scheiben teilen. Mit Salz, Kurkuma auf beiden Seiten würzen, dann mit Mehl bestäuben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprika, Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen und würfeln. Aus den Zucchini mit einem Melonenausstecher kleine Kugeln auslösen.

Die Auberginen in 4 EL heißem Öl braten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Knoblauch und Zwiebel in 2 EL Öl dünsten. Nacheinander Paprika, Zucchini und Tomaten zufügen, mitdünsten. Mit Senf, Salz, Pfeffer sowie Tomatenmark abschmecken und mit den Auberginen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 200 kcal; E 4 g, F 16 g, KH 10 g

13.3 Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa

2 Knoblauchzehen	2 EL Creme fraîche
175 g eingelegte, gehäutete Paprikaschoten (Glas)	2 Zwiebeln
50 g Tomaten in Öl	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	800 g Gnocchi (Kühltheke)
Zucker	1 Salatherz (z. B. Romana)
	4 EL geh. Bärlauch

Für die Paprika-Salsa Knoblauch abziehen, mit abgetropften Paprikaschoten und Tomaten mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken, Creme fraîche unterrühren. Salsa bei kleiner Hitze erwärmen. Zwiebeln abziehen, fein hacken, in einer Pfanne im heißen Butterschmalz glasig dünsten. Gnocchi zufügen, unter Wenden goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Salat abbrausen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Unter die Gnocchi heben, kurz mitdünsten. Bärlauch untermischen, salzen, pfeffern. Mit Salsa anrichten, evtl. mit Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 460 kcal; E 8 g, F 11 g, KH 83 g

13.4 Bunte Paprikaschoten

1 Zwiebel	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Möhre	2 gelbe und
1 Fenchelknolle	2 rote Paprikaschoten
1/2 Aubergine	400 g gem. Hackfleisch

2 EL Öl	Muskat
Salz, Pfeffer	2 EL gehackte Petersilie
3 Eier	250 g Mozzarella in Scheiben
200 ml Sahne	

Zwiebel abziehen und würfeln. Möhre, Fenchel, Aubergine sowie Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Möhre, Fenchel und Aubergine fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, Kerne sowie weiße Trennhäute entfernen, Schoten abrausen.

Das Hack im Öl krümelig anbraten, salzen und pfeffern. Vorbereitete Zwiebel-, Gemüsewürfel sowie Frühlingszwiebelringe dazugeben und kurz mitdünsten.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Eier mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Eiersahne, Petersilie unters Hack rühren und Masse in die Paprikaschoten füllen. Die Schoten in eine gefettete Auflaufform setzen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Nach 15 Min. mit Mozzarella belegen und fertigbacken. Evtl. mit Fenchelgrün garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 Minuten

pro Person ca.: 710 kcal; E 41 g, F 56 g, KH 11 g

13.5 Couscous mit Paprika

250 g Instant-Couscous	2 EL geh. Petersilie
3 Tomaten	2 Zitronen, Saft von
3 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
2 grüne Chilischoten	500 g eingelegte Paprikaschoten
2 EL geh. Minze	

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen und würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Knoblauch abziehen, hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe teilen. Chilischoten putzen, abrausen, fein schneiden.

Couscous mit Gemüse, Kräutern und Zitronensaft, Öl sowie Salz vermengen. 1 eingelegte Paprikaschote würfeln, untermischen. Couscous mit übrigen Paprikaschoten umlegen. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Person: 395 kcal; E 8 g, F 16 g, KH 53 g

13.6 Gefüllte Ofenpaprika mit geschmolzenem Feta und warmem Rucola

Für die Paprika:

230 g Couscous (aus dem Supermarkt oder Asiashop)
 250 ml kochende Gemüsebrühe
 30 g Butter
 1 Möhre
 1 Zucchini
 1 Kohlrabi
 1/2 Gemüsezwiebel
 etwas frischen Thymian, Olivenöl, Salz, Pfeffer
 4 Paprika (gelb und rot)

200 g Feta
 Etwas Olivenöl
 Pfeffer
 4 Limonenscheiben

Für den warmen Rucolasalat:

300 g Rucola
 10 Cherrytomaten geviertelt
 2 EL Pinienkerne
 Etwas Balsamico
 Olivenöl
 Salz, Pfeffer

Paprika: Gemüsebrühe aufkochen, Couscous in eine Schüssel geben, mit der Brühe übergießen und abgedeckt fünf Minuten ziehen lassen. Etwas Öl und Butter dazugeben und mit einer Gabel auflockern. Gemüse in etwa gleich große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Möhre, Kohlrabi und Zwiebel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach zwei Minuten die Zucchini dazugeben und unter Rühren garen. Mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und gehacktem Thymian würzen. Von den Paprika den Deckel abschneiden, dann drei Viertel der Paprika mit dem Couscous füllen, den Feta fein zerbröseln und damit die Paprika auffüllen. Mit Pfeffer und Olivenöl würzen, die Limonenscheibe auflegen und die Paprika bei 150 Grad für 15 Minuten in den Ofen geben.

Rucolasalat: In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Tomaten und den Rucola dazugeben und kurz schwenken. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und den Pinienkernen abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

13.7 Gefüllte Paprika

4 groß. rote Paprikaschoten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 100 g Risottoreis
 250 g Lammhack
 100 ml Rinderbrühe
 1 Tetrapack passierte Tomaten (500 g)

etwas Salz
 etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1/2 TL Rosenpaprika
 1 TL Kräuter der Provence
 100 g Schafskäse
 200 g Mais (aus der Dose)
 50 g frisch geriebener Pecorino

Die Paprikaschoten waschen, trockentupfen, längs halbieren und putzen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer beschichteten hohen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig braten. Den Reis hinzufügen und anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und braten, bis es krümelig ist.

Die Brühe und etwa die Hälfte der passierten Tomaten dazugießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver sowie den Kräutern würzen und zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen. Den Schafskäse fein würfeln und mit dem Mais in die Hackfleischmasse geben. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und die restlichen passierten Tomaten in eine flache Auflaufform (etwa 30 cm lang) einfüllen. Die Tomaten salzen und pfeffern. Die Hackfleischmasse in die Paprikahälften füllen und diese dicht nebeneinander in die Tomatensauce setzen. Die gefüllten Schoten mit dem Pecorino bestreuen und alles auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Backzeit: ca. 40 Min.

13.8 Gefüllte Paprika

4 groß. rote Paprikaschoten	etwas Salz
1 Zwiebel	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	1/2 TL Rosenpaprika
2 EL Olivenöl	1 TL Kräuter der Provence
100 g Risottoreis	100 g Schafskäse
250 g Lammhack	200 g Mais (Dose)
100 ml Rinderbrühe	50 g frisch geriebener Pecorino
1 Pkg. passierte Tomaten (500 g)	

Paprikaschoten längs halbieren und Stielansätze, Trennwände und Kerne entfernen.

Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl in hoher Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig braten. Reis hinzufügen und darin anschwitzen. Hackfleisch dazugeben und so lange braten, bis es krümelig ist.

Die Brühe und etwa die Hälfte der passierten Tomaten dazugießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver sowie den Kräutern würzen. Das Ganze zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen.

Den Schafskäse fein würfeln und mit dem Mais in die Hackfleischmasse geben. Alles etwas einkochen lassen.

Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und die passierten Tomaten in Auflaufform (etwa 30 cm lang) einfüllen. Tomaten mit Pfeffer und Salz würzen. Hackfleischmasse in Paprikahälften füllen und in die Tomatensauce setzen. Die Schoten mit Pecorino bestreuen und 40 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Backzeit: 40 Min.

13.9 Gefüllte Paprika

4 groß. grüne Paprika
 50 g Sardellenfilets aus der Dose
 8 EL Olivenöl
 175 g Paniermehl
 12 schwarze, entsteinte Oliven
 2 EL gehackte Petersilie
 1 EL getrocknetes Basilikum
 1 EL Kapern
 15 g Butter
 Salz

Pfeffer

Für die Tomatensoße:

400 g geschälte Tomaten aus der Dose
 1/2 Zwiebel
 2 EL gehackte Petersilie
 1 Knoblauchzehen
 4 EL Olivenöl
 1/4 TL Paprikapulver
 1/4 TL Cayennepfeffer
 Salz

Für die Tomatensoße: Zwiebel abziehen und hacken. In eine große Form mit Öl, Petersilie, Tomaten, Paprikapulver, Cayennepfeffer und 300 ml Wasser geben. Salzen und aufkochen, dann Hitze reduzieren, Deckel auflegen und bei niedriger Hitze einen Stunde garen.

Backofen auf 170° vorheizen. Paprika waschen und abtrocknen. Strunk entfernen, ebenso Kerne und weiße Rippen. Das obere Viertel abschneiden.

Oliven, Kapern und sechs Sardellenfilets hacken. Alles in eine Schüssel geben, sechs EL Olivenöl, Paniermehl, Petersilie und Basilikum zugeben. Umrühren, salzen und, falls nötig, pfeffern.

Eine feuerfeste Form einfetten. Paprika mit der Zubereitung füllen und stehend in die Form geben. Jede Paprika mit etwas Öl und einem Löffel Tomatensoße begießen. 40-50 Minuten im Ofen backen, bis die Paprika weich sind.

Restliche Tomatensoße aufwärmen und auf die Paprika geben. Restliche Sardellenfilets auf die Paprika geben. Warm oder kalt servieren. Um die Garzeit auf die Hälfte zu reduzieren, die Paprika blanchieren, dann im Ofen 20-25 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 1 Stunde 50 Minuten

13.10 Gefüllte Paprika

3 Zwiebeln,
 2 1/2 Tassen Rundkornreis,
 Salz,
 1 TL Zucker,
 2 EL Tomatenmark,
 1 TL Zimtpulver,

einige Pinienkerne,
 1 Hand voll Korinthen,
 1 Tasse Olivenöl,
 6 Paprika (rot, grün, gelb),
 Butter für die Form

Die geschälten Zwiebeln reiben und in 2 Tassen Wasser aufkochen. Den Topf vom Feuer nehmen, Reis, Salz, Zucker, Tomatenmark, Zimtpulver, Pinienkerne, Korinthen und Öl

dazugeben und alles gut vermengen. Die Paprika waschen und vom Kerngehäuse befreien. Mit der Reismasse füllen, in eine ausgefettete Auflaufform setzen und im Backofen bei 250 Grad etwa 1/2 Stunde garen.

13.11 Gefüllte Paprika

2 grüne Paprika, ausgehöhlt	60 g Reis
1 rote Paprika	1/8 l Gemüsebrühe
1 klein. Zwiebel	1 Bd. Petersilie
1/2 Knoblauchzehe	1 Ei
1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Den Reis im Salzwasser fünfzehn Minuten kochen, die letzten zehn Minuten die grünen ausgehöhlten Paprika dazugeben und blanchieren. Reis abschütten und zur Seite stellen. Die grünen Paprika auch zur Seite stellen. Die rote Paprika in der Mitte teilen, den Strunk herausschneiden und die Frucht in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und mit den Paprikawürfeln fünfzehn Minuten in Butter dünsten. Falls es zu bräunen beginnt, mit etwas Wasser ablöschen. Den Reis und die gehackte Petersilie dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Ei dazugeben, alles gut vermischen und in die grünen Paprika einfüllen. Die Paprika in eine Auflaufform stellen, die Gemüsebrühe hineingießen und im Ofen 30 Minuten bei 180° garen.

13.12 Gefüllte Paprika

15 gelbe Spitzpaprika	2 EL Pinienkerne
2 Schalotten	2 Eier
2 Knoblauchzehen	200 g Feta
3 EL Olivenöl	Salz
500 g Hackfleisch	Pfeffer ans der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Paprikaschoten waschen und auf einer Seite längs aufschneiden. Kerne und dicke Rippen entfernen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Vom Herd nehmen, mit Hackfleisch, Pinienkernen und Eiern vermengen. Gewürfelten Feta zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen. In die Paprikaschoten füllen, in eine Auflaufform setzen, mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.

Mengenangabe: 15 Stück

Garen: ca. 35 Min.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

pro Stück ca.: 160 kcal; E 11 g, F 12 g, KH 3 g

13.13 Gefüllte Paprika

200 g kurze Röhrennudeln	Etwas Petersilie und Thymian
2 groß. Paprikaschoten	2 EL Olivenöl
200 g Tomatenmark	2 EL geriebener Parmesan-Käse
1 Knoblauchzehe	Salz
Basilikumblättchen	Pfeffer

Knoblauchzehe in 2 EL Öl anrösten, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Basilikum zugeben. Bei Heiner Hitze 20 Minuten kochen.

Die Paprika halbieren, Kerne und Trennwände herausschneiden, abspülen und trocken tupfen.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit der fertigen Tomatensoße vermengen. Fein gehackte Kräuterblättchen (Petersilie und Thymian) unterrühren.

Die Nudeln in den Paprikahälften verteilen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 40 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 60 Minuten

Zubereitung 20 Minuten

13.14 Gefüllte Paprika Cadiz

1 groß. Zwiebel	500 g Tomatenpüree
3 Knoblauchzehen	1 trockenes Brötchen
1 Peperoni, geh	250 g Hackfleisch
2 EL Olivenöl	1 EL geh. Petersilie
Salz	1 Ei
Pfeffer	50 ml Sahne
1 EL getr. Oregano	4 rote Paprikahälften
1 EL Thymian	50 g span. Käse (Idiazabal)

Zwiebel, Knoblauch abziehen, wie die Peperoni hacken. Je die Hälfte in Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen, mit Tomaten aufgießen. 20 Min. dünsten.

Brötchen einweichen, gut ausdrücken. Mit restlichen Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Hack, gehackter Petersilie und Ei vermengen, würzen.

Sahne in die Soße rühren, pürieren, würzen. In Gratinform füllen. Hack in Paprikahälften füllen, in die Form setzen, mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 45 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

pro Person: 400 kcal; E 37 g, F 21 g, KH 26 g

13.15 Gefüllte Paprika mit Grünkern

4 Paprikaschoten	1 Bd. Schnittlauch
100 g Grünkern	1 Bd. Petersilie
200 g Zucchini	1 Bd. Oregano
2 Stangen Porree	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsebrühe (Instant)
200 g Schmelzkäsescheiben	

Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in eine Auflaufform geben. Grünkern in 200 ml Wasser ca. 10 Min. kochen, dann 30 Min. ziehen lassen.

Zucchini, Porree putzen, waschen. Zucchini würfeln. Porree halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch pellen, fein hacken. Käse würfeln. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, fein hacken.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Grünkern, Zucchini, Porree, Knoblauch, Käse und Kräuter vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften füllen.

Brühe angießen und die Schoten im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. garen. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Garen ca. 1 1/2 Std.

pro Person: 240 kcal; E 17 g, F 6 g, KH 27 g

13.16 Gefüllte Paprika mit Hack und Mais

1 Brötchen vom Vortag	1 Ei
1 klein. Dose Mais (ca. 140 g)	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Paprikapulver, edelsüß
2 Frühlingszwiebeln	125 ml Gemüsebrühe
1/2 Bd. Petersilie	1 EL Paprikamark
4 Paprikaschoten	100 g ger. Gratin-Käse
500 g gemischtes Hackfleisch	

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Mais in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Paprikaschoten waschen und trockentupfen. Jeweils den Deckel abschneiden, die Kerne und weißen Trennhäutchen entfernen. Evtl. das Fruchtfleisch der Paprikadeckel in

kleine Würfel schneiden. Das eingeweichte Brötchen mit einer Gabel zerdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebel und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Mais, Frühlingszwiebelringe, Petersilie und ggf. Paprikawürfel zum Hack geben. Alles gut mischen. Die Masse in die Paprikaschoten füllen. Ofen auf 200 Grad Umluft 180 Grad) vorheizen. Brühe und Paprikamark verrühren, in eine hohe Auflaufform geben. Paprikaschoten hineinssetzen, mit dem Gratin-Käse bestreuen, ca. 45 Min. backen. Nach Wunsch mit Paprikadeckeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

pro Person ca.: 470 kcal; E 35 g, F 29 g, KH 16 g

13.17 Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

2-3 rote Paprika	1 Bd. Kerbel
500 g gemischtes Hackfleisch	100 g Schmand
2-3 Frühlingszwiebeln	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	250 ml Gemüsebrühe

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kerbel waschen, trocken schütteln und hacken. Hackfleisch mit Frühlingszwiebeln, Kerbel, Knoblauch und Schmand vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Paprika waschen, längs halbieren und entkernen. Die Hackfleischmasse in die Paprikahälften füllen und in eine feuerfeste Form setzen. Gemüsebrühe in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen 30 bis 35 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.18 Gefüllte Paprika mit Käsekruste

125 g Reis	4-5 Stiele Basilikum
Salz, Pfeffer	4 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
1 Dos. (425 ml) Mais	125 g Mozzarella
1 reife Mango (ca. 400 g)	1 Glas (370 ml) Ajvar (Paprika-Zubereitung)
75-100 g Comte (franz. Bergkäse; Stück)	evtl. bunte Pfefferkörner zum Garnieren

Reis in gut 1/4 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Reis abkühlen lassen.

Mais abtropfen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln.

Käse fein reiben. Basilikum waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Alle vorbereiteten

Zutaten und Reis mischen. Paprika halbieren oder jeweils einen Deckel abschneiden. Paprika putzen, waschen und in 1 große Auflaufform oder auf die Fettpfanne setzen. Reismischung in die Paprika füllen. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Ajvar darum verteilen (für die Fettpfanne Ajvar mit gut 1/8 l Brühe mischen und angießen). Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30-40 Minuten schmoren. Mit Pfefferkörnern und restlichem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 480 kcal; E 20 g, F 16 g, KH 61 g

13.19 Gefüllte Paprika mit Kartoffelpüree

3 Zwiebeln	50 g Feta
2 klein. Äpfel	4 kl. gelbe Paprikaschoten (à ca. 100 g)
10 g Butter	250 ml Gemüsebrühe
100 g Rosinen	500 g Kartoffeln
500 g Frischkostsauerkraut (Kühlregal)	125 ml lauwarme Milch (1,5%)
Salz, Pfeffer	Muskat
50 g Pinienkerne	100 g Sauerrahm
1 EL Sesam	

Zwiebeln abziehen, eine würfeln, Rest in dünne Ringe teilen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Rosinen und Äpfel hinzufügen, andünsten. Sauerkraut zerpfücken und unterheben. Alles salzen, pfeffern. Pinienkerne mit Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Feta zerbröckeln, mit Kernen, Sesam unter das Sauerkraut heben. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Paprikaschoten abbrausen, längs halbieren und entkernen. Krautmasse in die Hälften füllen. Eine Auflaufform fetten, die Zwiebelringe hineingeben. Paprika darauf setzen, Brühe angießen. 30-40 Min. backen. Kartoffeln schälen, waschen, zerteilen. 15 Min. in Salzwassergaren. Abgießen, zerstampfen, Milch unterrühren. Mit Salz, Muskat abschmecken. Paprika mit Püree anrichten. Mit Sauerrahm, evtl. Frühlingzwiebelringen, Oregano oder Minze garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 410 kcal; E 14 g, F 19 g, KH 45 g

13.20 Gefüllte Paprika mit Lammhack

4 rote Spitzpaprika	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Fleischtomate	1 TL gehackter Thymian
1 gelbe Tomate	100 ml Brühe
1 Zwiebel	150 g Fetakäse
2 Knoblauchzehen	<i>Für den Dip</i>
350 g Lammhack	4 EL gehackter Oregano
1 Ei	300 g Joghurt
2 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen, abrausen. Fleischtomate und gelbe Tomate abrausen, vierteln und entkernen. Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen und wie die Tomaten fein würfeln.

Lammhack, Ei, Semmelbrösel, Zwiebel und Knoblauch verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Thymian würzen. Tomatenwürfel unter das Hack mischen. Die Paprikahälften mit der Hackmasse füllen und in eine Auflaufform setzen. Brühe angießen und im Ofen ca. 20 Min. garen. Dann Fetakäse zerbröckeln, über die Paprika streuen und ca. 10 Min. überbacken.

Für den Dip Oregano mit verrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft würzen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 60 Min.

pro Person ca.: 505 kcal; E 28 g, F 34 g, KH 13 g

13.21 Gefüllte Paprika mit Oliven-Salsa

200 g Reis	2 EL Tomatenwürfel
750 ml Brühe	1 EL Zwiebel, fein gehackt
4 Paprikaschoten	1 EL schwarze Oliven, fein gehackt
1/2 Bd. Petersilie	1 EL geh. Basilikum
2 fein geh. Knoblauchzehen	1 EL Essig
4 fein geh. Sardellenfilets	1 EL Öl
50 g gerieb. Parmesan	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	

Reis in Brühe ca. 20 Min. garen. Paprikaschoten abrausen, Deckel abschneiden, Inneres entfernen. Petersilie abrausen, trocken schütteln, fein hacken. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Reis mit Petersilie, fein geh. Knoblauchzehen, fein geh. Sardellenfilets, gerieb. Parmesan und Öl mischen, Paprika damit füllen, in einer gefetteten Form mit Deckel ca. 40 Min. im Ofen garen. Tomatenwürfel, Zwiebel und schwarze Oliven, beide fein gehackt, vermengen. Basilikum, Essig, Öl, Salz, Pfeffer verrühren, zu den Tomaten geben. Salsa vorm Servieren auf den Paprika verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen:**Zubereitung** ca. 30 Min.**pro Person ca.:** 425 kcal; E 23 g, F 16 g, KH 47 g**13.22 Gefüllte Paprika mit Spaghettini**

400 g Spaghettini	1 Bd. Frühlingszwiebeln
Salz	60 g Oliven ohne Stein (Glas)
2 rote und	2 EL Knoblauchöl
2 grüne Paprikaschoten	Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	Paprikapulver
80 g eingelegte Tomaten	80 g geriebener Emmentaler

Nudeln nach Anleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Paprikaschoten waschen und längs durchschneiden. Dann die Kerne und Trennhäute entfernen. Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse drücken. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Das Knoblauchöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln, Tomaten und Oliven darin anbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Nudeln dazugeben, ca. 3 Min. braten und noch einmal mit den Gewürzen herzhaft abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Die Hälfte der halbierten Paprikaschoten mit der Nudel-Mischung füllen, mit dem Käse bestreuen, mit den übrigen Paprikahälften bedecken. In die Form setzen und im Ofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 25 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten**pro Person ca.:** 540 kcal; E 20 g, KH 73 g**13.23 Gefüllte Paprika, italienisch**

1 EL Butter,	1 Msp. Safran,
1 EL Olivenöl,	700 ml Hühnerbrühe,
1/2 Zwiebel,	50 g geriebener Parmesan,
1 Knoblauchzehe,	100 g gekochter Schinken,
150 g italienischer Reis (am besten Arborio),	4 EL Sahne, Butterflöckchen
100 ml Weißwein (am besten Frascati),	

Die Butter und das Olivenöl heiß werden lassen, die fein gehackte Zwiebel und den gepressten Knoblauch darin andünsten, den Reis dazugeben, durchdämpfen, mit dem Weißwein

ablöschen. Safran begeben und schöpflöffelweise 400 ml Hühnerbrühe. Immer wieder einkochen lassen. Gesamte Kochdauer des Reises: 18 Minuten. Topf vom Feuer nehmen und den geriebenen Parmesan darunter mengen. Zugedeckt 3 Minuten stehen lassen. Den Schinken in Streifen schneiden und zusammen mit Sahne unter den Risotto mischen. Die vorbereiteten Paprikaschoten damit füllen und in eine ausgebutterte Auflaufform stellen. 300 ml Hühnerbrühe ringsum gießen. Butterflöckchen darüber streuen. Die Auflaufform für ca. 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen stellen.

13.24 Gefüllte Paprika, türkisch

3 EL Korinthen,	2 EL Petersilie,
200 ml Olivenöl,	1 EL Pfefferminze,
1 Zwiebel,	Salz,
200 g Reis,	Pfeffer,
5 EL Pinienkerne,	700 ml Wasser,
1/2 TL Zimt,	

Die Korinthen mit heißem Wasser übergießen und 1/2 Stunde stehen lassen. Die Hälfte des Öls erhitzen, die abgeseihten Korinthen, die fein geriebene Zwiebel, Reis, Pinienkerne, Zimt, fein gehackte Petersilie, fein gehackte Pfefferminze und 500 ml Wasser begeben. Salzen, pfeffern. Zugedeckt köcheln lassen bis das Wasser vom Reis aufgesaugt ist (ca. 20 Minuten). Die Masse in die vorbereiteten Paprika füllen. Diese in einer gut gebutterten Auflaufform dicht an dicht aufreihen. Mit 100 ml Olivenöl und 200 ml Wasser übergießen. Nochmals salzen. Für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben.

13.25 Gefüllte Paprika, ungarisch

5 EL Olivenöl,	400 g Rindfleisch,
2 Zwiebeln,	1 EL Paprikapulver,
1 Knoblauchzehe,	1 Ei,
200 g Reis,	500 g Tomaten,
400 ml Wasser, ca.	1 EL Petersilie,
Salz,	1 EL Thymian
Pfeffer,	

2 EL Öl erhitzen, 1 fein gehackte Zwiebel und die gepresste Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Reis dazugeben und mitdünsten. Mit dem Wasser ablöschen. Salzen und pfeffern und zugedeckt auf kleiner Flamme garen (ca. 20 Minuten). Dann auskühlen lassen. 2 EL Öl heiß werden lassen und das gehackte Fleisch darin anbraten. Paprikapulver darüber stäuben. Auskühlen lassen. Dann mit dem gekochten Reis und dem verquirlten Ei vermengen. Die vorbereiteten Paprikaschoten damit füllen und in eine ausgebutterte Auflaufform stellen.

1 EL Öl heiß werden lassen, 1 fein gehackte Zwiebel darin andünsten, die geschälten Tomaten und die Kräuter begeben. Salzen und pfeffern und 1/4 Stunde köcheln lassen. Eventuell nochmals nachwürzen. Durch ein Sieb streichen und zu den Paprika geben. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

13.26 Gefüllte Paprikahälften

1 Zwiebel	1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe	150 g Mozzarella
2 EL Öl	1 Bd. Petersilie, glatte
100 g Hirse	Salz
625 ml Brühe (Instant)	Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Paprikaschote, rote	100 g Kräuterfrischkäse
1 Paprikaschote, grüne	1 TL Soßenbindemittel, helles

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. In Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten, Hirse zugeben, 250 ml Brühe zugießen und 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen.

Rote Paprika vierteln, putzen, waschen und sehr fein würfeln. Zur Hirse geben und 10 Min. garen.

Restliche Paprikaschoten längs halbieren, die Kerne herauslesen und die Schoten waschen. Mozzarella würfeln, Petersilie waschen, gut trocknen, zupfen und im Universalzerkleinerer hacken. Mozzarella und die Hälfte der Petersilie unter die Hirse mischen, salzen, pfeffern, in die Hälften füllen.

Paprika in eine Auflaufform legen, restliche Brühe zugießen und im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 30 - 40 Minuten

Brühe mit Frischkäse verrühren, mit Soßenbindemittel binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Petersilie zugeben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 70 Minuten

Pro Portion: 342 kcal / 1432 kJ

13.27 Gefüllte Paprikaschoten

4 rote Paprikaschoten	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
1 altbackenes Brötchen	Paprikapulver
2 EL gehackte Petersilie	30 g Butter oder Margarine
2 EL Tomatenmark	250 g Tomaten
1 Ei	3 EL Sahne
300 g Hackfleisch	

Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden, alle Kerne und weißen Teile entfernen und die Schoten waschen.

Zwiebeln abziehen, 1 Zwiebel würfeln, Brötchen einweichen und gut ausdrücken. Zwiebelwürfel, eingeweichtes Brötchen, gehackte Petersilie, Tomatenmark und Ei mit dem Hackfleisch vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Paprikaschoten mit der Hackfleischmasse füllen, 2 Esslöffel zurückbehalten. Die Deckel auf die Schoten legen.

In erhitzter Butter oder Margarine die zweite klein geschnittene Zwiebel und die Paprikaschoten andünsten. Enthäutete Tomaten und die zurückbehaltene Hackfleischmasse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zugedeckt ca. 30-40 Minuten dunsten. Paprikaschoten herausnehmen und warm stellen.

Sauce mit Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, nach Wunsch mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Dazu schmecken Salzkartoffeln und Feldsalat!

Mengenangabe: 4 Portionen

13.28 Gefüllte Paprikaschoten

2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
2 Möhren	2 rote und
1 klein. Stange Porree	2 gelbe Paprika
2 Stangen Staudensellerie	450 g Hackfleisch
250 g Brokkoli	2 EL Öl
1 EL Butter	150 g geriebener, mittelalter Gouda
250 ml Brühe	

Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren schälen. Porree und Sellerie putzen. Gemüse in dünne Scheiben krümelig braten. Salzen, schneiden. Brokkoli abrausen, putzen und in kleine Röschen teilen.

Hälfte Zwiebeln in Butter andünsten. Möhren, Porree, Sellerie zufügen, 3 Min. dünsten. Hälfte Brühe angießen. Brokkoli zufügen, 3 Min. garen. Salzen, pfeffern.

Paprika halbieren, entkernen, abrausen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Hack im Öl pfeffern. Gemüse und Käse untermischen, Paprika damit füllen. Mit Brühe und Rest Zwiebeln in einer Form ca. 30 Min. backen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen:

Garen ca. 40 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 560 kcal; E 40 g, F 41 g, KH 10 g

13.29 Gefüllte Paprikaschoten

4 EL Pinienkerne	1 Bd. Basilikum
4 EL Rosinen	4 rote Paprika
50 g schwarze Oliven (o. Stein)	2 EL gehackte Haselnüsse
350 g gegarter Reis	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	250 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft	

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, herausnehmen. Rosinen ca. 10 Min. einweichen, abgießen, ausdrücken. Oliven fein hacken. Alles mit dem Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Basilikum abbrausen, Blätter abzupfen, fein schneiden und bis auf einige Streifen unter den Reis heben. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Paprika waschen, längs halbieren, Kerne entfernen. Nüsse in heißer Butter anschwitzen. Reismischung in die Schoten füllen. Paprika in eine gefettete Auflaufform setzen, Nussbutter darübergeben. Heiße Brühe angießen. Im Ofen 30-40 Min. garen. Mit Rest Basilikum bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 30 Min.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 340 kcal; E 6 g, F 17 g, KH 37 g

13.30 Gefüllte Paprikaschoten

500 g Fleischwurst	2 grüne dicke Paprikaschoten (800 g)
100 g Gruyère	Fett für die Form
575 g Kartoffeln	1/4 l Brühe
3 Eier	1/8 l Weißwein
200 g Crème fraîche	2 EL Soßenbindemittel
Salz, Pfeffer a. d. Mühle	20 g Parmesan (gerieben)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)	1 Bd. Schnittlauch
2 rote und	

Fleischwurst pellen, vierteln, in Scheiben schneiden. Käse grob raffeln. Kartoffeln schälen, waschen, grob raffeln. Mit Wurst, Käse, Eiern und 100 g Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Von den Paprikas die Deckel abschneiden, Schoten aushöhlen, waschen, trocknen und in die gefettete Auflaufform stellen. Schoten füllen, Deckel draufsetzen. Brühe zugießen, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3) auf 2. Leiste 55-60 Min. garen. Schoten aus der Form nehmen, warm stellen. Brühe mit Wein und restl. Crème fraîche zum Kochen bringen, Soßenbindemittel und Parmesan hineingeben, aufkochen lassen, abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden, in die Sauce streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Umluft: 20 Min. bei 200 Grad

Garzeit: 55-60 Minuten

Vorbereitungszeit: 50 Min.

Pro Portion etwa: 737 kcal / 5084 kJ; E 26 g, F 52 g, KH 29 g

13.31 Gefüllte Paprikaschoten

2 gelbe,
2 rote Paprikaschoten
1 l Gemüsebrühe

Sauce:

1 TL Senf
Salz
Pfeffer
3 EL Rotweinessig

3 EL Olivenöl

Füllung:

1 Dos. Thunfisch (ca. 150g)
2 Kartoffeln (knapp weich gekocht)
125 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Kapern

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, Kerne auslösen. Gemüsebrühe aufkochen, Paprikaschoten und Deckel hineingeben, knapp weich kochen. Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren, die Hälfte davon über die noch warmen Schoten träufeln. Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen, in Stücke zerteilen, Kartoffeln würfeln, Tomaten halbieren. Diese Zutaten in eine Schüssel geben, restliche Sauce darübergießen, durchmischen. Die Füllung in die Paprikaschoten geben. Deckel aufsetzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.32 Gefüllte Paprikaschoten

2 Zwiebeln mittelgroße
5 Sellerieblätter
1 Knollensellerie (etwa 70 g)
1 EL Schweineschmalz, ersatzweise 3 El. Öl
1 EL Mehl (gehäuft)
150 g Tomatenmark
Salz
100 g Reis

8 Paprikaschoten (je etwa 10 cm lang)
400 g Schweinehackfleisch (möglichst aus der Schulter)
1 Ei
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise(n) Majoran
200 g Sahne
Zucker

1. Die Zwiebeln schälen, die Sellerieblätter waschen, beides klein hacken. Den Sellerie schälen und grob würfeln.

2. Die Hälfte des Schmalzes oder des Öls erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln, den Sellerie und die Sellerieblätter darin anbraten. Das Mehl mit einem Mehlsieb darüber stäuben und anbräunen. Das Tomatenmark und 1 l kaltes Wasser einrühren. Salzen und etwa 45 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren und beiseite stellen.

3. Den Reis in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten vorgaren, dann abgießen und abkühlen lassen.
4. Mit einem spitzen Messer die Stielansätze von den Paprikaschoten entfernen, dabei darauf achten, dass die Löcher möglichst klein bleiben. Die Schoten von den Kernen befreien und waschen.
5. In einer Pfanne das restliche Schmalz oder Öl erhitzen. Die restlichen Zwiebeln darin glasig braten, dann zusammen mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Reis und das Ei hinzufügen, salzen, pfeffern und mit dem Majoran würzen. Alles gut vermischen.
6. Die Paprikaschoten mit der Mischung füllen und nebeneinander in einen Schmortopf setzen. Wenn noch etwas Füllung übrig bleibt, Klößchen daraus formen und ebenfalls in den Topf geben. Die Tomatensauce angießen. Bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen, dabei nicht rühren, sondern von Zeit zu Zeit den Topf rütteln.
7. Die Paprikaschoten aus dem Topf heben und auf einer Platte anrichten. Die Sahne nach Belieben mit Zucker abschmecken und unter die Sauce rühren. Die Schoten in der Sauce servieren.

Schmeckt auch als Beilage.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2800 kJ

13.33 Gefüllte Paprikaschoten

100 g Dinkelkörner	200 g Schafkäse
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)	1 Bd. Schnittlauch
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 Paprikaschoten, rote
30 g Butter oder Margarine	2 Paprikaschoten, gelbe
Salz	100 g Gouda (z. B. aus Holland)
Pfeffer	

1. Dinkel in 200 ml Brühe ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Lauchzwiebelringe im heißen Fett ca. 3 Minuten andünsten, würzen. Schafkäsewürfel, Schnittlauchröllchen und Dinkel zugeben, untermischen. Abschmecken. In die halbierten, ausgehöhlten Paprikaschoten füllen. Mit geraspeltem Käse bestreuen.
3. Gefüllte Paprikahälften in eine feuerfeste Form setzen. Restliche Brühe angießen. Im Backofen (zweite Schiene von unten) ca. 40 Minuten garen. Dazu: Currysoße.

16

Mengenangabe: 4 Portionen

13.34 Gefüllte Paprikaschoten - Peperoni ripient

1/2 Zwiebel	1 EL Kapern
1 Knoblauchzehe	2 EL frisch geriebener Pecorino
100 ml natives Olivenöl extra	25 g Semmelbrösel
zzgl. etwas mehr zum Beträufeln	zzgl. etwas mehr zum Bestreuen
4 Spitzpaprikaschoten	100 ml passierte Tomaten, ca.
1 klein. Aubergine	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Romatomen	fer
1 Handvoll schwarze Oliven, entsteint	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und hacken. Beides bei mittlerer Hitze 5 Minuten in einer Pfanne im Olivenöl andünsten. Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. 2 Paprikahälften in feine Würfel schneiden. Aubergine schälen, von den Enden befreien und ebenfalls fein würfeln. Paprika- und Auberginenwürfel in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten mitgaren. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Tomaten, Oliven, Kapern und Pecorino in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Minuten garen, dann die Semmelbrösel einrühren. Die übrigen Paprikahälften mit der Gemüsemischung füllen. Auf den Boden einer rechteckigen Auflaufform etwas passierte Tomaten geben. Die gefüllten Paprikaschoten nebeneinander darauflegen, mit den übrigen Semmelbröseln bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Paprikaschoten 45 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Nach 20 Minuten überprüfen, ob die passierten Tomaten verkocht sind, und gegebenenfalls noch etwas mehr davon oder etwas heißes Wasser angießen. Die gefüllten Paprikaschoten heiß, warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: 85 Min.

13.35 Gefüllte Paprikaschoten auf Reis

250 g Reis	1/2 TL getrockneter Rosmarin
Salz	weißer Pfeffer
1 Zwiebel	6 rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe	2 Fleischtomaten
500 g mageres, gemischtes Hackfleisch	1 EL Sonnenblumenöl
1 Ei	150 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 EL feine Kapern (Glas)	

Reis in Salzwasser knapp garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch schälen und hacken. Mit 2 EL Reis, Hackfleisch, Ei, Kapern, Rosmarin, Salz und Pfeffer verkneten.

Von 4 Paprikaschoten Deckel abschneiden. Schoten entkernen, abrausen. 2 Schoten putzen, waschen, würfeln. Tomaten häuten, würfeln.

13.36 Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Mozzarella auf Tomaten-Oliven-Gemisch¹⁵⁷

Paprikaschoten mit Hackmasse füllen. Im Öl anbraten, mit Brühe ablöschen. Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben, Deckel auf die Schoten setzen. Zugedeckt ca. 20 Min. schmoren lassen.

Schoten herausnehmen. Fond kräftig einkochen lassen. Übrigen Reis erhitzen. Paprikaschoten darauf anrichten. Evtl. mit Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 530 kcal; E 34 g, F 34 g, KH 61 g

13.36 Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Mozzarella auf Tomaten-Oliven-Gemisch

Pfeffer, (Jod-)Salz	1 Ei
1 Knoblauchzehe	1/2 EL Basilikum
3 EL Sauerrahm	60 g Mozzarella
1/16 l Gemüsebrühe	1 altbackene Semmel
1/8 l Tomatensaft	1/2 rote Zwiebel
1 TL Rapsöl	1/2 Bd. Frühlingszwiebeln
5 gefüllte Oliven	1 Tomate
5 schwarze Oliven	je 1/2 Paprikaschote rot, grün und gelb
1/2 EL Petersilie	360 g Hackfleisch gemischt (Rind)
1 EL Schnittlauch	

Paprika entkernen und säubern. Tomate abziehen, entkernen, feinwürfeln. Schnittlauch, Petersilie säubern und feinschneiden. Frühlingszwiebel in Röllchen, Mozzarella kleinwürfeln. Basilikum abzupfen und Streifen schneiden. Schwarze Oliven entsteinen und vierteln. Gefüllte Oliven in Scheiben schneiden. Knoblauch feinwürfeln. Eine Hälfte der Zwiebel in Ringe schneiden, die andere Hälfte feinwürfeln. Semmel in lauwarmen Wasser einweichen und gut ausdrücken. Hackfleisch mit Zwiebel, etwas Petersilie, Schnittlauch, Semmel, Ei, Mozzarella, und Basilikum gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten mit dieser Masse füllen, in eine Pfanne setzen, mit Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 170-180 °C etwa 25 Minuten durchgaren lassen. Frühlingszwiebeln in heißem Rapsöl glasig angehen lassen, Oliven und Tomaten dazugeben, mit Tomatensaft angießen, kurz köcheln lassen, salzen und pfeffern. Sauerrahm mit Knoblauch und etwas Schnittlauch vermengen. Tomaten-Oliven-Gemüse auf einem flachen Teller als Spiegel anrichten, Paprikaschoten daraufsetzen, mit Kräutersauerrahm überziehen und einem Basilikumsträußchen und den Zwiebelringen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

0 kJ

13.37 Gefüllte Paprikaschoten mit Schmorkartoffeln

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie	150 g Champignons
1 Zweig Thymian	2 Frühlingszwiebeln
800 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend	80 g Weichkäse in Salzlake
3 EL Rapsöl	250 g Hackfleisch, gemischt
Salz	1 EL Rapsöl
Pfeffer aus der Mühle	1 TL Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin	1 TL Kreuzkümmel
4 rote Paprikaschoten mit Stängel	Salz und Pfeffer
100 g Zwiebeln	

Backofen auf 180 °C vorheizen. Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden, so dass der Stängel erhalten bleibt. Entkernen und in eine passende Auflaufform stellen. Etwas Wasser angeben. Fleisch halbieren und mit Öl in zwei Durchgängen in einer Pfanne krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch, fein gehackt, dazugeben und kurz anbraten. In eine Schüssel füllen. Champignons in Achteln in der Pfanne anbraten und zum Fleisch geben. Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten, mit Gewürzen untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Zitronenschale abreiben, Weichkäse zerbröseln und dazugeben. Petersilie und Thymian fein hacken und dazugeben. Alles zusammen nochmals gut mischen und in die Paprikaschoten verteilen. Deckel aufsetzen und im Ofen bei 180 °C 40 Min. backen. Kartoffeln mit Schale sauber bürsten. Je nach Größe vierteln oder achteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl und Rosmarinnadeln dazugeben. Alles auf ein Ofenblech geben und im Backofen auf der obersten Schiene ca. 30 Min. braten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 70

13.38 Gefüllte Peperoni

1 Bundzwiebel mit dem Grün	1/2 TL Paprika
1 Bd. glattblättrige Petersilie	1 TL Salz
300 g Hackfleisch (Rind und Schwein)	wenig Pfeffer
200 g Langkornreis (Parboiled)	4 groß. Peperoni
50 g Rosinen	3 dl Fleischbouillon, heiß
2 EL Olivenöl	

Bundzwiebeln in Ringe, Petersilie fein schneiden, beides mit Hackfleisch, Reis, Rosinen und Öl mischen, Paprika beigegeben, würzen. Von den Peperoni je einen ca. 3 cm breiten Deckel abschneiden. Peperoni in eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern stellen. Reismasse in die Peperoni füllen, Bouillon darübergießen, Deckel daraufsetzen. Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit** 10 Minuten (plus 45 Min. Backen)**pro Portion:** 449 kcal; E 21 g, F 0 g, KH 53 g**13.39 Gefüllte Peperoni (kalt)**

2 gelbe Peperoni
 2 rote Peperoni
 1 l Gemüsebouillon

SAUCE

1 TL Senf
 1/2 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 3 EL Rotweinessig
 3 EL Olivenöl

FÜLLUNG

1 Dos. Thon (abgetropft ca. 150 g)
 2 Kartoffeln, in kleinen Würfeln, knapp
 weich gekocht
 125 g Cherrytomaten, halbiert
 1 Zwiebel, in Ringen
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 3 EL Kapern

Vorbereiten: Von den Peperoni einen Deckel wegschneiden, Kerne herauslösen. Bouillon aufkochen, Peperoni und Deckel beigegeben, knapp weich kochen. Herausnehmen und noch warm mit ca. der Hälfte der Sauce marinieren.

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren.

Füllung: Thon zerpfeifen, mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben, restliche Sauce darübergießen, mischen, in die Peperoni füllen. Nach Belieben den Deckel aufsetzen.

Servieren: als Vorspeise oder als Beilage zu Grilliertem.

Mengenangabe: 4 Personen**13.40 Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott**

4 Spitzpaprikaschoten (à 160 g)
 4 Scheib. gekochter Schinken
 250 g Quark
 je 1 EL Schnittlauch und Petersilie
 2 Eigelb
 6 EL Gouda, gerieben
 2 Tomaten
 1 EL Rapsöl
 160 ml Tomatensaft

1 EL Thymian
 1 Chilischote
 2 Knoblauchzehen
 160 g Grün von Frühlingszwiebeln
 140 ml Gemüsebrühe
 1 1/2 EL Obstessig
 1 TL Honig
 Salz, Pfeffer
 Thymianzweig (Garnitur)

Paprikaschoten halbieren, entkernen und säubern. Schnittlauch und Petersilie säubern, feinschneiden. Thymian abrebeln. Zwiebelgrün säubern und in Röllchen schneiden. Chilischote in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und feinschneiden. Tomaten

abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Schinkenscheiben halbieren. Quark mit den Eigelben, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika mit etwas Quarkmasse füllen, Schinken darauf verteilen, mit Quarkmasse auffüllen. Chiliröllchen darauf verteilen, mit Reibkäse bestreuen und in ein Pfännchen mit etwas Brühe setzen und im Ofen bei 160 °C goldgelb überbacken. Zwiebelgrün in heißem Rapsöl angehen lassen, Knoblauch zufügen, Tomatenfilets und Thymian zugeben. Mit Tomatensaft aufgießen, aufköcheln lassen. Das Ganze mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenkompott auf Teller anrichten, Paprikaschoten daraufsetzen, mit Thymianstrauß garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.41 Gegrillte Paprika mit Anchovis, Chili, Knoblauch und Petersilie Peperoni grigliati con accuighe

4 groß. rote Paprikaschoten	2 EL glatte Petersilie, grob gehackt
3 Anchovisfilets in Salz oder Olivenöl	2 EL natives Olivenöl Extra
1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt	Salz
1 Prise getrocknete rote Chili, fein zerbröselt	

Die ganzen Paprika auf einem Backblech im Ofen, oberste Schiene, grillen, bis sie komplett schwarz und voller Blasen sind. Wenden und nochmals grillen, bis sie rundherum gleichmäßig verkohlt sind. Etwas abkühlen lassen und die Haut abpellen. Eventuell 5 Minuten im Gefrierbeutel ins Eisfach legen, damit sich die Haut besser löst. Paprika halbieren und Stiel, Trennwände und Kerne entfernen. In 2,5 cm breite Streifen schneiden und in eine Glas- oder Plastischale geben. Salzige Anchovis gut unter fließendem Wasser spülen, Anchovis in Öl einfach abtropfen lassen. Filets halbieren und mit den anderen Zutaten zu den Paprikastücken geben. Salzen und vorsichtig mischen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren. Die Paprika können abgedeckt im Kühlschrank eine Woche lang aufbewahrt werden. Bei Zimmertemperatur servieren.

Mengenangabe: 4 Personen als Teil einer Antipastiplatte

Zubereitung 30 Minuten, zusätzlich 4 Stunden Abkühlzeit

Kochzeit 10 Minuten

13.42 Gegrillte Paprika mit Schafskäse

2 Paprikaschoten,	2 Knoblauchzehen (gepresst),
250 g Feta-Käse (Schafskäse),	Schnittlauch (fein geschnitten)
30 g Butter,	

Die Paprika ca. 15 Minuten in leichtem Salzwasser köcheln lassen. Die gut abgetropften Paprika der Länge nach in Viertel schneiden und vom Kerngehäuse befreien. Die Paprika in eine feuerfeste Form geben und jeweils mit einem fingerdicken Stück Käse belegen. Knoblauch und Majoran darüber streuen und in dem vorgeheizten Grillgerät ca. 6 Minuten grillen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

13.43 Gemüsepaprika

100 g Instant-Couscous (Hartweizengrieß)	1 Mozzarella-Käse
2 rote Paprikaschoten	3 EL Olivenöl
1 gelbe Paprikaschote	1 TL gehackter Majoran
2 Tomaten	Salz
2 klein. Zucchini	Pfeffer
1 Salatgurke	

Die Paprika abspülen und trocken tupfen. Die roten Schoten halbieren, Kerne und Trennwände ausschneiden.

Bei der gelben Schote ebenfalls Kerne und Trennwände ausschneiden, anschließend würfeln Restliches Gemüse abspülen, putzen und würfeln.

Die Gemüsewürfel in eine Schüssel geben, Mozzarella-Käse würfeln und unterrühren. Mit Majoran bestreuen.

Öl, Salz und Pfeffer gut verrühren, zugeben und alles gut mischen Etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und unterrühren. Die Paprikahälften damit füllen und servieren

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung 30 Minuten

13.44 Geschmorte Paprika

4 rote Paprikaschoten	200 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
70 g Weißbrot (zerstückelt)	1 Ei
2 Knoblauchzehen	4 EL geriebener Parmesan-Käse
1 EL gehackte Petersilie	Salz
100 g Anchovisfilets	

Paprikaschoten abspülen, oberes Ende wegschneiden, Kerne und Trennwände entfernen und trocken tupfen.

Brot, Anchovis, gehackter Knoblauch, Käse, Ei, Petersilie und Salz vermengen, Tomaten zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Paprikaschoten damit füllen und in einer ofenfesten Form im Backofen bei mittlerer Hitze 40 Minuten garen. Vor dem Servieren auf einem Teller anrichten und mit etwas Kochflüssigkeit beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 40 Minuten

Zubereitung 15 Minuten

13.45 Gnocchi mit Paprikasoße

1 kg mehligkochende Kartoffeln	1 Zwiebel
Salz	2 Knoblauchzehen
250 g Mehl	2 EL Butter
2 Eigelb	200 ml Weißwein
Pfeffer	2 EL Basilikum
Muskat	2 EL geriebener Parmesan
4 rote Paprikaschoten	

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 30 Min. garen. Abgießen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Eigelben, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten. Zu Rollen formen, in Stücke schneiden und mit dem Gabelrücken ein Muster eindrücken.

Gnocchi portionsweise in kochendes Salzwasser geben und darin sieden lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen, gut abtropfen lassen.

Für die Soße Paprikaschoten waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, hacken und in der erhitzten Butter glasig dünsten. Dann die Paprikastreifen zufügen und ca. 5 Min. schmoren lassen. Wein angießen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und noch ca. 7 Min. garen.

Gnocchi mit der Soße mischen und mit Basilikum sowie Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Person: 530 kcal; E 16 g, F 12 g, KH 79 g

13.46 Gorgonzolarolle mit Gemüse

100 g Gorgonzola	1 EL Weißwein trockener
4 Eier	2 TL Zitronensaft
1 Eigelb	50 g Parmesan, frisch gerieben
Meersalz	150 g Sahne
125 g Dinkel, mit 1/2 TL Koriander sehr fein gemahlen	100 g Paprikaschoten rote
450 g Quark	100 g Paprikaschoten gelbe
	50 g Paprikaschoten grüne

50 g Fenchel	Backpapier
30 g Erdnüsse ungesalzene	Zum Garnieren:
Zum Backen:	Kerbelblättchen

1. Den Gorgonzola aus dem Kühlschrank nehmen, damit er sich leichter verarbeiten lässt. Ein Stück Backpapier in der Größe des Blechs abschneiden und durch Kniffe ein Rechteck von 35 x 25 cm Größe markieren. Das Blech mit dem Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1/4 Tl. Salz sehr steif schlagen. Alle Eigelbe mit 2 Esslöffeln warmem Wasser zu einer dicken Creme rühren. Die Eicreme auf den Eischnee gleiten lassen. Das gewürzte Mehl darüber sieben. Alles mit einem Spatel locker mischen. Den Teig gleichmäßig auf das Backpapier streichen.
3. Den Biskuit im Backofen (Mitte) in etwa 12 Minuten goldgelb backen. Die Oberfläche sollte trocken, die Ränder noch weich sein. Inzwischen die Arbeitsfläche mit Backpapier belegen. Die Biskuitplatte an den Rändern vom Blech lösen, auf das Backpapier stürzen und mit dem Blech bedeckt auskühlen lassen.
4. Inzwischen den Quark mit dem Wein, dem Zitronensaft und Salz cremig rühren. Den Gorgonzola mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Parmesan unter den Quark mischen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Käsecreme zugedeckt kalt stellen.
5. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und trockentupfen. Die Schoten und den Fenchel in sehr kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mischen.
6. Das Blech vom Biskuit abnehmen, und das Papier abziehen. Die Käsecreme (bis auf 3 Esslöffel) auf der Biskuitplatte verstreichen; dabei am oberen Längsrand 2 cm frei lassen, damit die Füllung beim Aufrollen nicht herausquillt. Das Gemüse aufstreuen und leicht andrücken.
7. Die Biskuitplatte von der Längsseite her aufrollen und mit der 'Naht' nach unten auf eine Platte gleiten lassen. Die Biskuitrolle ringsum mit der restlichen Creme bestreichen. Mit einer Abdeckhaube oder mit Alufolie locker abdecken und 5 - 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
8. Die Erdnüsse mit einem schweren Messer grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett unter Umwenden goldgelb rösten, dann kalt werden lassen. Kurz vor dem Servieren die Gorgonzolarolle mit den Erdnüssen bestreuen und mit Kerbelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

Kühlzeit 600 Minuten

1300 kJ

13.47 Käse-Gnocchi auf Paprika-Gemüse

1 kg mehligkochende Kartoffeln	1 mittelgroße Zwiebel
3 Paprikaschoten (750 g)	1 Knoblauchzehe
(z. B. rot, gelb und grün)	50 g geriebener Parmesan

250 g Mehl, ca.	3/8 l Tomatensaft
Salz, weißer Pfeffer	1 TL Kräuter der Provence
2 EL Öl (z. B. Olivenöl)	evtl. einige Stiele Basilikum

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kartoffeln abschrecken und schälen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen.

Käse und Mehl nach und nach unter die Kartoffeln kneten, salzen. Auf wenig Mehl zur Rolle formen, in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und mit einer Gabel etwas eindrücken.

Zwiebel im heißen Öl andünsten. Paprika kurz mit andünsten. Mit Tomatensaft ablöschen, Kräuter der Provence einrühren und 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gnocchi portionsweise in reichlich siedendem Salzwasser 3-5 Minuten garen, bis sie nach oben steigen. Abtropfen lassen. Auf dem Gemüse anrichten. Basilikum waschen, in Streifen schneiden und darüberstreuen. Getränk: leichter Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 490 kcal / 2050 kJ; E 17 g, F 10 g, KH 81 g

13.48 Kalabrische Peperoni

4 verschiedenfarbige Paprikaschoten	1 Bd. Petersilie (gehackt)
<i>Sauce:</i>	1 TL gehackter Oregano
4 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl	1 Pr. Salz
3 EL Semmelmehl	2 EL Weißweinessig
3 EL Kapern	2 EL geriebener Pecorino-Käse (Parmesan oder Sbrinz)
3-4 Sardellenfilets	Pfeffer

Den Backofen auf 220-250° vorheizen. Ganze Paprikaschoten auf ein Backblech legen, in die Mitte des Backofens schieben und in 10-15 Min. leicht bräunen. Dann die Haut abziehen, die Schoten halbieren, entkernen. Öl in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochplatte 12 erwärmen, Semmelmehl zugeben, leicht rösten. Kapern, gehackte Sardellenfilets, Kräuter, Salz und Essig zugeben, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5 -6 kurz dünsten, danach den Topf von der Kochplatte nehmen. Käse und Pfeffer zufügen, verrühren, alles über die Paprikaschoten geben, mindestens 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.49 Kalte Peperonibecher

3 Scheib. Toastbrot, in Würfeli	1/2 TL Salz
4 rote Peperoni (je ca. 250 g)	wenig Pfeffer
4 EL Rapsöl	1/4 Gurke (ca. 100 g),
1/2 TL Salz	geschält, halbiert, entkernt, in Würfeli
300 g griechisches Joghurt	1 Tomate, halbiert, in Würfeli
2 EL Olivenöl	1/2 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst wenig Tabasco	wenig Pfeffer

Brotwürfeli in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. goldbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Pfanne mit Haushaltspapier reinigen. Von den Peperoni Stiele abschneiden. An der Spitze je einen ca. 2 cm breiten Deckel abschneiden, in ca. 1 cm große Würfeli schneiden, beiseite stellen. Peperoni mit dem Kugelausstecher entkernen. Öl in derselben Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Peperoni bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Min. braten, etwas abkühlen, salzen. Joghurt mit Olivenöl, Knoblauch und Tabasco verrühren, würzen. Gurken-, Tomaten- und beiseite gestellte Peperoniwürfeli mischen, würzen. Drei Viertel der Gemüse- und der Brotwürfeli mit dem Joghurt mischen, Peperoni damit füllen, auf Tellern anrichten. Restliche Gemüse- und Brotwürfeli darüberstreuen, sofort servieren.

Tipp: Die Peperonibecher eignen sich auch als köstliche Grillbeilage.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 368 kcal / 1541 kJ; E 6 g, F 27 g, KH 25 g

13.50 Kartoffel-Curry mit Kürbis

125 g Cashewkerne	2 TL Meersalz
1 kg Kürbis (geputzt gewogen etwa 800 g)	abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
300 g Paprikaschoten gelbe	4.5 EL Zitronensaft
4 Chilischoten/Pfefferschoten grüne	2.5 TL Ingwerwurzel, frisch gerieben
200 g Zwiebeln	2 EL Crème fraîche
2.5 Knoblauchzehen	2 EL Zitronenmelisse, frisch gehackt
750 g Kartoffeln mehligkochende	einige Melisseblättchen zum Garnieren
40 g Butter	
3.5 EL Curry	

1. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Umwenden hellbraun rösten und beiseite stellen.

2. Den Kürbis schälen. Das weiche Innere mit einem Löffel herausnehmen. Das Kürbisfleisch in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden.

3. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, zuerst längs in etwa 1 cm breite Streifen und diese schräg in Rauten schneiden. Die Chilischoten längs aufschlitzen, die weißen Kerne und die Trennwände sorgfältig entfernen. Die Schoten abspülen und fein hacken. Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein hacken.

4. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich sauber bürsten und dann ungeschält in 1 - 1 1/2 cm große Würfel schneiden.
5. Die Butter in einem breiten Topf oder in einer großen Servierpfanne zerlassen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter Umwenden etwa 5 Minuten anbraten.
6. Den Curry unterrühren und kurz anschwitzen. Das Salz und 200 ml Wasser dazugeben und alles zugedeckt etwa 5 Minuten garen.
7. Den Kürbis, den Paprika und die Chilischoten unter die Kartoffeln mischen und etwa 10 Minuten dünsten. Das Gemüse sollte noch Biss haben.
8. Die Zitronenschale, den Zitronensaft, den Ingwer, die Crème fraîche, die Zitronenmelisse und die Cashewkerne unter das Curry heben und abschmecken. Die Melisseblättchen darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2200 kJ

13.51 Kartoffel-Gnocchi mit Paprika und Frühlingszwiebeln

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Salz

2 Eigelb

300 g Mehl, ca.

1 rote,

1 grüne und

1 gelbe Paprikaschote

1 Bd. Frühlingszwiebeln

6 EL Olivenöl

Pfeffer

2 Knoblauchzehen

einige Salbeiblättchen

Kartoffeln waschen, in Wasser 25-30 Min. garen. Abgießen, pellen und sofort durch eine Kartoffelpresse auf die bemehlte Arbeitsfläche drücken. Kurz abkühlen lassen. Mit Salz würzen. Eigelbe und Mehl unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Kartoffelteig zu fingerdicken Rollen formen und in 2-3 cm lange Stücke teilen. Gnocchi in viel Salzwasser in 4 Min. gar ziehen lassen. Sobald sie oben schwimmen, herausheben, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Paprika abbrausen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke teilen. 2 EL Öl erhitzen, das Gemüse darin 5-6 Min. dünsten. Salzen und pfeffern.

4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Mit den Salbeiblättchen zufügen. Gnocchi mit dem Gemüse anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person: 610 kcal; E 16 g, F 18 g, KH 94 g

13.52 Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Cabanossi

750 g Kartoffeln	250 g Cabanossi
1 Gemüsezwiebel (400 g)	Salz
1 gelbe Paprikaschote	Pfeffer a. d. Mühle
500 g Tomaten	Rosenpaprika (scharf)
50 g Butter oder Margarine	1 Prise Zucker
1/8 l Brühe (Instant)	1 Bd. glatte Petersilie

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Gemüsezwiebel pellen, halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und vierteln. Zwiebeln in der Butter oder Margarine glasig werden lassen. Kartoffeln und Brühe zugeben und zugedeckt 10 Minuten garen. Paprika zugeben und weitere 10 Minuten garen. Cabanossi in Scheiben schneiden und zusammen mit den Tomaten zu den Kartoffeln geben. Heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Petersilie hacken und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 35 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca.: 490 kcal / 2050 kJ; E 13 g, F 28 g, KH 43 g

13.53 Kartoffelpizza

2 kg vorwiegend fest kochende Kartoffeln	1 Dos. Tomatenmark (140 g)
2 Zwiebeln	1 Becher Magermilchjogurt (150g)
150 g saure Sahne	1 Bd. Thymian
6 Eier	1 groß. rote Paprikaschote
500 g mittelalter Gouda	1 groß. grüne Paprikaschote
Salz	125 g Champignons
gemahlener weißer Pfeffer	100 g gefüllte Oliven
etwas Fett für das Blech	150 g Cabanossi

Die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und die Kartoffelmasse etwas ausdrücken. Den Backofen auf 225°C (Gas: Stufe 4) vorheizen.

Die Zwiebeln schälen, hacken und mit der Hälfte der sauren Sahne, den Eiern und 200 g geriebenem Käse unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Masse auf ein gefettetes Backblech streichen und etwa 30 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit den Thymian fein hacken und mit der restlichen sauren Sahne, dem Tomatenmark und dem Jogurt verrühren.

Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven und die Cabanossi in

Scheiben schneiden.

Die Pizza dünn mit der Tomatencreme bestreichen, dann mit dem Gemüse und der Cabanossi belegen. Zum Schluss mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und im Backofen etwa 25 Minuten backen.

VARIATIONEN: Grundzutaten einer Pizza, die jedoch nach Geschmack variiert und ergänzt werden können, sind Tomaten, Käse und Kräuter. Im Übrigen eignet sich fast alles als Pizzabelag - auch Essensreste vom Vortag können auf diese Weise noch einmal zu Ehren kommen.

TIPP: Lange gereifter, alter Käse lässt sich leicht reiben, bei jungem oder mittelaltem Käse ist dies schwieriger. Legen Sie diesen vorher kurz in das Gefrierfach, danach lässt auch er sich problemlos reiben.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 45 Minuten

13.54 Kartoffelragout mit grünen Bohnen

600 g grüne Bohnen junge	8 Zweig(e) Bohnenkraut
800 g Kartoffeln vorwiegend festkochende	300 g Paprikaschoten grüne
1 Zwiebel große	300 g Tomaten feste, reife
2 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Olivenöl kaltgepresstes	2 Handvoll Basilikum
2 TL Gemüsebrühe gekörnte	2 EL glatte Petersilie, frisch gehackt
Meersalz	200 g Sahne saure

1. Die Bohnen waschen, putzen und quer halbieren. Die Kartoffeln sauber bürsten und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.
2. Das Öl mit 2 Esslöffeln Wasser in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten.
3. Die Bohnen, die Kartoffeln, die Brühe, 1 Tl. Salz, das Bohnenkraut und 1/4 l Wasser dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.
4. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und quer in Streifen schneiden. Zu den Kartoffeln geben und etwa 10 Minuten kochen.
5. Die Tomaten würfeln, unter das Gemüse mischen und etwa 2 Minuten ziehen lassen. Das Bohnenkraut entfernen und das Ragout mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
6. Das Basilikum und die Petersilie unter die saure Sahne rühren. Auf jede Portion etwas Kräutersahne geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

1500 kJ

13.55 Kürbisgemüse mit Hackfleisch und Paprika

1 Gemüsezwiebel	1/2 Bd. Oregano
600 g Kürbisfruchtfleisch	(ersatzweise 4 TL getrockneter)
1 rote und	1 EL Tomatenmark
1 grüne Paprikaschote	250 ml Gemüsebrühe (instant)
4 EL Öl	Salz
500 g gemischtes Hackfleisch	Cayennepfeffer

Die Gemüsezwiebel abziehen und in Stücke schneiden. Kürbisfruchtfleisch in mundgerechte Würfel teilen. Die Paprikaschoten abrausen, halbieren, putzen und in grobe Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Hackfleisch zufügen und darin krümelig braten.

Die Zwiebel-, Kürbis- sowie Paprikastücke dazugeben und kurz mitschmoren lassen.

Oregano abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hinzufügen.

Das Tomatenmark mit der Brühe verrühren und unter die Gemüse-Hack-Masse ziehen. Zugedeckt etwa 20 Min. garen, gelegentlich umrühren.

Kürbisgemüse mit Salz, Cayennepfeffer würzig abschmecken und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 450 kcal; E 27 g, F 24 g, KH 10 g

13.56 Letscho

800 g Paprikaschoten	1 EL Schweineschmalz, ersatzweise 3 El. Öl
300 g Tomaten	1 TL Paprikapulver, edelsüß
3 Zwiebeln große	1 Prise(n) Paprikapulver, rosenscharf
2 Scheibe(n) durchwachsener Räucherspeck-	Salz
63 (etwa 50 g)	

1. Die Paprikaschoten von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen und in dünne Ringe schneiden.

2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Achteln, dabei die Stielansätze entfernen.

3. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck von der Schwarte befreien und in kleine Würfel schneiden.

4. In einem Topf das Schmalz oder das Öl erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Die Zwiebelscheiben hinzufügen und goldgelb braten. Die Paprikapulver darüber stäuben und schnell verrühren. Die Paprikaringe dazugeben, salzen und bei starker Hitze anbraten. Die Tomaten in den Topf geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten

dünsten. Heiß servieren.

Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

740 kJ

13.57 Linsenküchlein mit Paprikasauce

2 Scheib. Butterschmalz (Sauce)	3 EL Maismehl
1 EL Crème fraîche (Sauce)	1 Knoblauchzehe
1/2 TL Paprikapulver (Sauce)	3/8 l Fleischbrühe
350 g rote Paprikaschoten (Sauce)	150 g gelbe Linsen
1 TL Oregano	3 EL Butterschmalz (30 g)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 mittelgroße Zwiebel
2 Eigelb	

Die Zwiebeln schälen, feinhacken und in einem Esslöffel Butterschmalz weichdünsten. Die Linsen hinzufügen, mit der Fleischbrühe aufgießen und zugedeckt 25 Minuten bei geringer Wärmezufuhr kochen. Anschließend die abgekühlten Linsen mit dem Pürierstab des Handrührgerätes zerkleinern oder durch ein Sieb streichen. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und in das Püree geben. Das Maismehl und das Eigelb unterarbeiten und die Masse mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Oregano kräftig würzen. Mit bemehlten Händen acht handtellergröße Küchlein formen und in zwei Esslöffeln Butterschmalz auf jeder Seite zwei bis drei Minuten backen. Warmstellen. Inzwischen für die Sauce die Paprikaschoten vom Kernhaus befreien, waschen und in schmale Streifen schneiden. Drei Streifen in Würfel schneiden, die übrigen 15 Minuten in heißem Butterschmalz dünsten, mit 1/8 l Wasser ablöschen. Mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und die Crème fraîche hinzufügen, im Mixer pürieren. Die Sauce wieder kurz erhitzen, die Paprikawürfelchen dazugeben und zu den Linsenküchlein servieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 50

13.58 Mais mit Paprika und Speck

500 g Maiskörner aus der Dose	1 Prise Muskatnuss
1 grüne Paprika	1 Prise Cayennepfeffer
4 Tomaten	40 g Butter
1 Zwiebel	Salz
4 dünne Scheiben geräucherter Speck	Pfeffer
4 EL gehackte Petersilie	

Mais abtropfen lassen. Paprika waschen und halbieren. Stiel, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Tomaten kurz überbrühen, abschrecken, abziehen, vierteln und Kerne entfernen. Fruchtfleisch hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Backofen auf 170° vorheizen. Schwarte am Speck entfernen und Speck in Stifte schneiden. Speck in einer beschichteten Pfanne goldgelb und knusprig braten. Mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen.

Butter in der gleichen Pfanne zerlassen und die Zwiebel glasig dünsten.

Speck, Zwiebel, Mais, Paprika, Tomaten, Muskatnuss und Cayennepfeffer in eine feuerfeste Form geben. Salzen, pfeffern, umrühren, zudecken und im Ofen 15 Minuten backen. In der Ofenform servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

13.59 *Marinierte Paprikaschoten*

2 rote und	Jodsalz
2 gelbe Paprika	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Glas Oliven
100 ml Olivenöl	2 EL Basilikum (frisch)
4 EL Balsamico	

Paprika der Länge nach vierteln, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und bei 220°C 20 Minuten backen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen, in kleinere Stücke schneiden. Gewürfelte Knoblauchzehen in 1 EL Öl anbraten. Restliches Öl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, mit Paprika, Knoblauch, Oliven und Basilikum mischen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 12 Stunden marinieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.60 *Mariniertes Gemüse*

<i>Zutaten</i>	1/8 l Olivenöl
500 g Auberginen	2 -3 EL Essig-Essenz (25 v.H.)
500 g Zucchini	Salz
500 g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten	Pfeffer
250 g kleine Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
5 Knoblauchzehen	1 TL Kräuter der Provence

Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch

schälen, Zwiebeln vierteln, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Gemüse in die Bratenpfanne des Backofens geben. Olivenöl mit Essig, 3-4 El Wasser, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse gießen. Lorbeerblätter und Kräuter zugeben, alles mischen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 50 Minuten schmoren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Mariniertes Gemüse schmeckt lauwarm oder kalt zu knusprigem Brot.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.61 Paprika griechische Art

750 g grüne Paprikaschoten	1/2 TL gemahlener Koriander
4 EL Olivenöl	1 Zitrone
200 g Zwiebeln	1/8 l Weißwein
2 Knoblauchzehen	Salz
250 g Tomaten	Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie	3 Lorbeerblätter

Paprika halbieren, putzen, waschen und in breitere Streifen schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Paprikastreifen 5 Minuten anbraten. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Knoblauch pellen und hacken. Tomaten vierteln und mit den Zwiebeln, Knoblauch und den übrigen Zutaten zum Paprika geben und im offenen Topf bei milder Hitze 15 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.62 Paprika in Tomatenmus

4 groß. rote Paprikaschoten	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
80 g Salami in Scheiben	Oregano
30 g Butter	2 Eier
2 Tasse(n) Langkornreis	4 EL Sahne
4 Tasse(n) schwach gesalzene Brühe	1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	100 g Holland-Gouda, mittelalt
20 g Butter	Paprikapulver
1 groß. Dose geschälte Tomaten	

Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenrippen entfernen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Salami in kleine Plättchen schneiden. Beides in der Butter 10 Minuten braten. Den Reis in den Topf geben und glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen. Bei milder Hitze in 20 Minuten garen.

Für die Tomatensauce Zwiebel fein hacken und in Butter glasig dünsten. Die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und mitsamt dem Saft zufügen. 15 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und in eine feuerfeste Form füllen. Eier, Sahne, feingehackte Petersilie und den frisch geriebenen Käse unter den Reis mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig abschmecken. Die Schoten damit füllen und in die Form setzen. Bei 200 Grad 35-40 Minuten backen.

13.63 Paprika mit Buchstaben-Kräuter-Füllung

125 g Buchstaben-Nudeln	125 g Mozzarella
8 groß. Paprika	Salz
2 Pckg. italienische Kräuter (TK)	Pfeffer
80 g geriebenen Parmesan	Fett für die Form

Buchstabennudeln in reichlich Salzwasser 3 Minuten kochen und abgießen. Eine ofenfeste Form fetten. Paprika waschen und einen Deckel abschneiden. Das Innere der Paprika mit einem TL auslösen. Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Öffnung nach unten abtropfen lassen. Paprikainneres und Deckel (ohne Stielansatz) würfeln und in eine Schüssel geben. Italienische Kräuter, Parmesan und Buchstabennudeln zugeben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella abtropfen lassen und in acht Scheiben zerteilen. Nudelmischung in die Paprika füllen, und je eine Scheibe Mozzarella auflegen. Paprika in die vorbereitete Form setzen. Form in den kalten Backofen stellen und bei 225 °C etwa 20 Minuten überbacken. Form nach 15 Minuten evtl. mit Alufolie verschließen, sollte der Käse zu sehr bräunen.

Tipps: Die Paprika können sehr gut vorbereitet werden und schmecken auch lauwarm ausgezeichnet.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion: 157 kcal / 659 kJ; E 10 g, F 7 g, KH 14 g

13.64 Paprika mit Couscous

150 g Couscous-Grieß	4 EL Öl
375 ml Gemüsebrühe	Salz
3 Paprikaschoten grüne	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 Paprikaschoten gelbe	2 Eier
1 klein. Aubergine (etwa 200 g)	0.5 TL Paprikapulver, rosenscharf
1 Zucchini (etwa 200 g)	2 EL Zitronensaft
2 Möhren (etwa 250 g)	1 EL Minze, gehackt
1 Zwiebel	0.5 l Tomatensaft
1 Knoblauchzehe	

1. Den Couscous mit 1/4 l kochender Brühe übergießen und quellen lassen. Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Die Schoten putzen. Die Aubergine, den Zucchini und die Möhren waschen, putzen und sehr klein würfeln.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln, in 2 Esslöffeln Öl glasig dünsten. Das übrige Öl hinzufügen, die Gemüsewürfel darin 3 - 4 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern, vom Herd nehmen.
3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Den Couscous mit dem Gemüse sehr gründlich vermengen. Die Eier hinzufügen, mit dem Paprika, dem Zitronensaft und der Minze abschmecken. Die Couscous-Masse in die Paprikaschoten füllen.
4. Den Tomatensaft mit der übrigen Brühe in einer Auflaufform verrühren. Die Paprika samt den Deckeln hineinsetzen. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) in etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1300 kJ

13.65 Paprika mit Couscous-Füllung

200 g Couscous	5 EL Olivenöl
1 Sternanis	50 ml Weißwein
4 gelbe Paprikaschoten	50 ml Gemüsebrühe
200 g Zucchini	Salz, Pfeffer
1 Aubergine	1 EL gehackte Petersilie
800 g Tomaten	1 Zweig Thymian
2 Zwiebeln	1 Lorbeerblatt

Couscous mit der Sternanis nach Packungsangabe garen. Paprika waschen, Deckel abschneiden, Schoten putzen, entkernen. Zucchini, Aubergine, Tomaten waschen, putzen. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Tomaten häuten, wie Zucchini, Aubergine klein würfeln. 1 Zwiebel, 300 g Tomaten, Zucchini, Aubergine in 2 EL Öl anbraten. Wein, Brühe angießen, salzen, pfeffern. Ca. 5 Min. dünsten. Petersilie, Couscous unterheben, in die Paprika füllen. In eine Auflaufform setzen. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Übrige Zwiebel, restliche Tomaten mit Thymian, Lorbeer in 3 EL Öl garen, würzen. Soße in die Auflaufform gießen. Die Paprika im Ofen ca. 25 Min garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 400 kcal; E 13 g, F 14 g, KH 52 g

13.66 Paprika mit Hackfleischfüllung

2 rote und	4 Schalotten
2 gelbe Paprikaschoten	1 EL Öl
600 g gem. Hackfleisch	3 gewürfelte Tomaten
1 geh. Zwiebel	100 g Tomatenmark
200 g geriebener Tilsiter	100 ml Weißwein
1 Ei	300 ml Brühe
1 TL Kräuter der Provence	200 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1 Pr. Zucker
<i>Für die Soße</i>	10 g Stärke

Von den Schoten Deckel abschneiden. Entkernen, putzen, abbrausen. Hack, Zwiebel, Käse und Ei mischen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Paprika mit dem Hack füllen und in einen Topf setzen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schalotten schälen, feinwürfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten anbraten. Tomaten zufügen, mitdünsten. Tomatenmark einrühren, Wein und Brühe angießen, aufkochen lassen. Soße um die Paprika verteilen. Deckel auf die Schoten setzen, ca. 35 Min. garen. Nach ca. 25 Min. Sahne angießen. Paprika aus der Soße nehmen, auf Tellern anrichten. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Mit angerührter Speisestärke etwas binden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 760 kcal; E 52 g, F 52 g, KH 16 g

13.67 Paprika mit Hackfüllung

6 rote und	200 g Kräuterquark
2 gelbe Paprikaschoten	Salz, Pfeffer
2 Möhren	Paprikapulver
400 g Tomaten	250 ml Brühe
1 Zwiebel	200 g Sauerrahm
1 Knoblauchzehe	2 EL Sojasoße
400 g Hackfleisch	

Gemüse putzen und waschen. Von 4 roten Paprika den Deckel abschneiden, die übrigen Schoten in Würfel schneiden. Möhren fein, Tomaten grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Quark, Zwiebel, Knoblauch sowie Möhren mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Hackmasse in die Paprikaschoten füllen, die Deckel aufsetzen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Paprika- sowie Tomatenwürfel darum verteilen, Brühe angießen und zugedeckt ca. 30 Min., dann offen weitere 10 Min. garen.

Sauerrahm mit Sojasoße verrühren und vor dem Servieren unter das Tomatengemüse

mengen. Nach Wunsch garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person ca.: 440 kcal; E 30 g, F 29 g, KH 16 g

13.68 Paprika mit Hirsefüllung

200 g Hirse	4 EL Kidneybohnen (Dose)
400 ml Brühe	4 EL Mais (Dose)
400 g Tomaten	2 geh. Zwiebeln
1 grüne und	2 geh. Knoblauchzehen
3 rote Paprika	2 EL Öl
4 Lauchzwiebeln	2 EL laktosefreie Sahne
100 g laktosefreier Hirtenkäse (z.B. von Minus L)	Salz, Pfeffer
	600 g passierte Tomaten

Hirse abrausen, in der heißen Brühe ca. 30 Min. quellen lassen. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren, wie grüne Paprika entkernen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen und fein hacken, Hirtenkäse zerdrücken. Hirse mit vorbereiteten Zutaten, Kidneybohnen, Mais, Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Sahne vermengen. Salzen und pfeffern.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rote Paprika halbieren, entkernen, abrausen und mit der Hirsemischung füllen. In eine Auflaufform setzen. Passierte Tomaten salzen, pfeffern, in die Form geben. Paprika im Ofen ca. 25 Min. schmoren lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 55 Min.

pro Person ca.: 240 kcal; E 12 g, F 9 g, KH 27 g

13.69 Paprika mit Käsefüllung

8 möglichst gerade gewachsene Spitzpaprika	400 g in Öl eingelegter Schafskäse (Feta)
	bunter Pfeffer
1 Bd. gemischte Kräuter	

Paprika waschen, jeweils am Stielansatz einen Deckel einschneiden, aber nicht abtrennen. Kerne entfernen.

Kräuter abrausen, trockenschütteln. Blättchen fein hacken. Schafskäse abtropfen lassen, Öl auffangen. Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit Kräutern und etwas Öl verrühren, pfeffern.

Käsemasse mit einem Teelöffel in die Schoten füllen. Diese mit Feta-Öl bestreichen,

rundum ca. 3-5 Min. grillen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.70 Paprika mit Käsefüllung

4 rote Paprika	Pfeffer, Salz
200 g Feta	4 EL Olivenöl
1 Ei	1 klein. Baguette (200 g)
50 g Sauerrahm	

Den Backofengrill vorheizen. Paprika waschen, trockentupfen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben. Im Ofen braten, bis sich die Haut braunschwarz verfärbt und Blasen wirft. Dabei gelegentlich wenden. Die Schoten aus dem Ofen nehmen, in einen Gefrierbeutel geben und ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend die Haut abziehen. Die Schoten längs aufschneiden, auseinander klappen, Kerne und weiße Trennhäutchen entfernen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken. Das Ei und den Sauerrahm unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Eine flache Auflaufform mit Öl ausstreichen.

Die Paprikaschoten mit der Käsemasse füllen, zusammenklappen und mit der Öffnung nach oben nebeneinander in die Auflaufform legen. Salzen, pfeffern und mit dem Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 40 Min. garen. Baguette in Scheiben I schneiden und im Toaster goldbraun rösten. Mit den Paprikaschoten servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person: 420 kcal; E 16 g, F 27 g, KH 30 g

13.71 Paprika mit Reis-Schafskäse-Füllung

4 klein. rote Paprika	2-3 EL gemischte Kräuter,
150 g Reis	z. B. Schnittlauch, Petersilie
500 ml Brühe	1 EL Pinienkerne
150 g Schafskäse	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	edelsüßes Paprikapulver

Den Reis in 250 ml Brühe bissfest garen. Schafskäse zerbröckeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Paprika waschen, Stiel mit 'Deckel' abschneiden und die Kerne entfernen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Reis mit Schafskäse, Zwiebel, Pinienkernen und gehackten

Kräutern gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken. Die Paprika füllen und den 'Deckel' auflegen. Die gefüllten Paprika in eine feuerfeste Form setzen. Die restliche Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.72 Paprika mit Sauerkraut

6 Paprikaschoten rote	1 TL Majoran, getrocknet
Salz	0.5 TL Zucker
750 g Kartoffeln festkochende	1 Bd. Schnittlauch
1 Zwiebel	0.25 l Fleischbrühe
150 g Cabanossi	200 g Sahne
1 EL Butterschmalz	75 g Sahne saure
300 g Sauerkraut rohes	Fett Für die Form:
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Von den Paprikaschoten jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten putzen, waschen und innen salzen.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salzwasser bedeckt etwa 5 Minuten vorkochen, dann abgießen.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Cabanossi in dünne Scheiben schneiden. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wurst darin anbraten. Die Zwiebelwürfel und das Sauerkraut dazugeben, im heißen Fett wenden. Mit Salz, Pfeffer, dem Majoran und dem Zucker würzen.
4. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Den Schnittlauch abspülen und in Röllchen schneiden. Die Hälfte davon unter das Sauerkraut mischen. Diese Mischung in die Paprikaschoten füllen.
5. Eine ofenfeste Form einfetten, die Kartoffeln hineingeben und die heiße Brühe angießen. Die Paprika darauf setzen, die Deckel auflegen. Im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) etwa 40 Minuten garen.
6. Die Sahne und die saure Sahne verrühren, über die Kartoffeln gießen und offen noch etwa 10 Minuten schmoren lassen. Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2500 kJ

13.73 Paprika mit Sauerkrautfüllung

3 EL Rosinen	Salz
4 längliche hellgelbe Paprikaschoten	Pfeffer
1 Zwiebel	2 EL Pinienkerne
300 g Sauerkraut	100 g Creme fraîche
2 EL Butter	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Rosinen in 200 ml Wasser einweichen. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren und entkernen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Sauerkraut gut abtropfen lassen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Sauerkraut zufügen, unter Rühren ca. 3 Min. mitdünsten. Rosinen abtropfen lassen und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine feuerfeste Form fetten. Paprikaschoten mit der Krautmischung füllen und hineinsetzen. Die Form mit Alufolie abdecken. Im Ofen ca. 35 Min. garen. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen.

Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten. Paprikahälften damit bestreuen. Creme fraîche darauf geben und servieren.

Extra-Tipp Als Beilage hierzu bietet sich ein feines Kartoffelpüree an: 500 g mehlig kochende Kartoffeln schälen, garen und zerdrücken. Mit 125 ml heißer Milch und 30 g Butter verrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Garen: 35 Min.

Pro Person: 270 kcal; E 5 g, F 21 g, KH 13 g, BE 1

13.74 Paprika nach bayerischer Art

4 rote Paprikaschoten	1 EL geh. Petersilie
4 Brötchen vom Vortag	125 ml heiße Milch
4 EL Butter	1 Ei
100 g Champignons	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Muskat
1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe

Von den Paprikaschoten am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Schoten entkernen. Brötchen (Semmel) würfeln und in 2 EL Butter goldbraun rösten. Pilze putzen, feucht abreiben und halbieren. Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und hacken. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Pilze in 1 EL Butter anbraten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Alles mit Petersilie, Brötchenwürfeln, Milch und Ei locker vermengen. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und in die Paprikaschoten füllen.

Paprika in eine gefettete Auflaufform setzen, übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Deckel auflegen, Brühe angießen und Paprikaschoten mit aufgelegtem Deckel ca. 30 Min. schmoren, offen weitere 10 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person ca.: 270 kcal; E 9 g, F 12 g, KH 30 g

13.75 Paprika nach griechischer Art

8 klein. bunte Paprikaschoten	1 Lorbeerblatt
3 Tomaten	125 g gehackte Mandeln
1 Zwiebel	1 EL geh. Majoran
1 Knoblauchzehe	1 EL geh. Thymian
3 Lauchzwiebeln	1 EL geh. Petersilie
2 EL Olivenöl	300 g Feta in Würfeln
175 g Langkornreis	Pfeffer
Salz	

Die oberen Viertel der Paprika abschneiden, die Schoten entkernen und abrausen. Tomaten häuten, würfeln. Zwiebel, Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeln im Öl dünsten. Tomaten zufügen und mitdünsten. Reis, Salz sowie Lorbeerblatt zugeben, 350 ml Wasser angießen und ca. 15 Min. garen.

Öfen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Lorbeerblatt aus dem Reis entfernen. Mandeln, Kräuter sowie Feta unterrühren, salzen und pfeffern. Masse in die Paprika füllen, Deckel aufsetzen. Gefüllte Paprika in eine gefettete Auflaufform geben, etwas Wasser angießen und zugedeckt 25 Min., dann offen weitere 15 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person ca.: 620 kcal; E 25 g, F 38 g, KH 44 g

13.76 Paprika Texmex-Style

4 rote Paprikaschoten	Salz
200 g Kidneybohnen (Dose)	Tabasco
1 Zwiebel	1/2 Bd. Koriander oder Petersilie
1 EL Öl	150 g Tortilla-Chips
1 TL Tomatenmark	100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Cheddar)
100 ml Gemüsebrühe	

Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und abrausen. Kidneybohnen abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zwiebel im heißen Öl andünsten. Tomatenmark unterrühren und mit der Brühe ablöschen. Bohnen zugeben, kurz erhitzen und mit wenig Salz sowie einigen Tropfen Tabasco würzen. In die Paprikaschoten füllen und auf ein gefettetes Backblech legen.

Kräuter abrausen, trockenschütteln, grob hacken, über die gefüllten Paprikaschoten streuen. Paprika mit Tortilla-Chips belegen, mit Käse bestreuen. Im Ofen ca. 15 Min. backen, bis der Käse goldgelb ist. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 15 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person ca.: 380 kcal; E 13 g, F 26 g, KH 24 g

13.77 Paprika-Gemüse

Zutaten

2 -3 mittelgroße Paprikaschoten (grün, rot, gelb)

1 Pepperoni

500 g Zwiebeln

3 -4 Knoblauchzehen

3 -4 Tomaten

250 g Hackfleisch (halb/halb)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Paprikagewürz

etwas Wasser

Nach Belieben

Tomaten-ketchup

Kräuter-Crème fraiche

Paprika waschen, aufschneiden, Kerne entfernen. In nicht zu dicke Streifen schneiden. Pepperoni waschen, aufschneiden und einige Kerne entfernen. Die restlichen Kerne können (vorsichtig, ssehr scharf) mitverwendet werden. Die Pepperoni in kleine Stückchen schneiden und ebenso wie die Knoblauchzehen in eine knoblauchpresse geben und ausdrücken. Tomaten häuten und vierteln. Die Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig schmoren lassen, das Hackfleisch zugeben und mit den Zwiebeln leicht anbraten.

Die übrigen Zutaten hinzugeben und vorsichtig vermischen. Deckel schließen und bei gemäßigter Hitze leicht köcheln lassen, bis das Paprikagemüse weich geschmort ist (Anmerkung meinerseits ich habs lieber mit etwas Biß). Dazu passen Nudeln oder Naturreis und ein trockener Rotwein.

Mengenangabe: 2 Portionen

13.78 Paprika-Peperonata

2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
2 rote,	4 EL Olivenöl
2 grüne und	Weinessig
2 gelbe Paprikaschoten	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Dann abschrecken, häuten und würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und würfeln.

Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch unter Rühren darin glasig dünsten. Paprikastreifen und Tomatenwürfel zufügen. Unter gelegentlichem Rühren in 8-10 Min. weich schmoren. Etwas Weinessig angießen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Nach Wunsch mit etwas grobem Pfeffer bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Person ca.: 150 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 6 g

13.79 Paprika-Zucchini Gemüse mit Käse

2 rote Paprika	4 EL weißer Balsamicoessig
1 gelbe Paprika	1-2 TL Honig
1 klein. Zucchini	Salz, Pfeffer
2 Tomaten	edelsüßes Paprikapulver
2 Schalotten	4 Ziegenkäsetaler
1 Chili	oder 1 Camembert
3 EL Sonnenblumenöl	4 Stiele Basilikum

Das Gemüse waschen. Paprika vierteln und entkernen. Die Haut mit einem Sparschäler abnehmen. Die Schoten in schmale Spalten schneiden. Die Zucchini grob würfeln. Die Tomaten vierteln, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Schalotten schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Chili längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Chili und Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Tomaten unterrühren, kurz anschwitzen und mit Essig ablöschen. Honig unterrühren. Paprika und Zucchini zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zugedeckt 5 bis 8 Minuten garen. Der Käse in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und das Gemüse damit garnieren. Tipp: Passt auch gut zu Kurzgebratenem oder Grillfleisch.

Mengenangabe: 4 Personen

13.80 Paprikagemüse mit Schafskäse

800 g Paprika (rot, gelb, grün)	100 g schwarze, entsteinte Oliven
1 Zwiebel	200 g Schafkäse
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1/2 Bd. frischer Thymian	Salz
(ersatzweise 2 TL getrockneter Thymian)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 klein. Zweig Rosmarin	

Die Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Thymian- und Rosmarinzwige waschen und trockenschütteln. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Den Schafkäse mit einer Gabel in grobe Stücke zerteilen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastücke und Zwiebelwürfel sowie Kräuter hinzugeben. Das Ganze unter Rühren 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Den Knoblauch zum Schluss dazugeben und kurz mitbraten.

Schafkäse zusammen mit den Oliven zum Paprikagemüse geben und alles kurz erhitzen. Das Ganze mit etwas Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Beilagentipps: Zum Paprikagemüse auf griechische Art kann man Erdäpfel oder knuspriges Fladenbrot reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.81 Paprikakuchen

<i>Kartoffelteig (für ein rechteckiges Kuchenblech):</i>	<i>Belag:</i>
150 g Mehl (Typ 405),	100 g Parmesankäse (gerieben),
200 g Kartoffeln	500 g Paprikaschoten,
(in der Schale gekocht, abgekühlt!, geschält, gewogen),	200 ml Sauerrahm,
150 g Butter (kalte Flocken),	2 Eier,
1 TL Salz, Muskatnuss	Salz,
	Pfeffer,
	Muskatnuss

Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben. Die Kartoffeln dazureiben, Butterflocken begeben, salzen, mit Muskatnuss würzen und mit den Händen verreiben. Dann zu einer Kugel drücken. Zugedeckt 1 Stunde, besser über Nacht, kalt stellen. Vor dem Ausrollen möglichst bei Zimmertemperatur 1 Stunde stehen lassen (der Teig ist sonst zu hart und somit sehr schwer zu bearbeiten).

Den Teig auf ein großes Kuchenblech auswallen. Darauf den Parmesankäse verteilen. Die Paprikaschoten waschen, vom Kerngehäuse befreien, in feine Streifen schneiden und über dem Käse verteilen.

Für den Guss Sauerrahm mit Eiern gut verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen

und über den Kuchen gießen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des Backofens backen.

13.82 Paprikapfanne mit Ei

6 gelbe Paprika	6 Scheib. Bauernbrot
6 reife Tomaten	20 g Butter
6 EL Olivenöl	Salz
6 Eier	Pfeffer

Paprika im Grill rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. Haut abziehen, Stiel, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Tomaten kurz überbrühen, abziehen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in dicke Streifen schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Tomaten bei starker Hitze fünf Minuten anbraten. Paprika zugeben, salzen, pfeffern und weitere fünf Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

Eier in eine Schüssel schlagen und mit der Gabel kräftig verquirlen. Salzen und zu der Paprika in die Pfanne gießen. Hitze reduzieren und umrühren.

Mit Butter belegen und unter Rühren völlig schmelzen lassen. Paprika auf einem Servierteller anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

13.83 Paprikaröllchen

4 klein. hellgrüne Paprikaschoten (z. B. aus dem türkischen Laden);	1 EL Kapern;
1/4 Bd. glatte Petersilie;	1 EL Rosinen;
3 eingelegte Sardellenfilets;	2 Eier;
1 EL Pinienkerne;	3 EL Olivenöl;
2 Scheib. altbackenes italienisches Weißbrot (daumendicke);	Salz;
	weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Paprikaschoten waschen und auf einem Backblech in den kalten Backofen schieben. Ofen auf 250 Grad schalten und die Schoten 30 bis 40 Minuten unter Wenden backen, bis die Schale große Blasen wirft und sich dunkel färbt. Den Ofen auf 180 Grad zurückschalten. Paprikaschoten herausnehmen und die Haut abziehen.

2. Den oberen Teil der Schoten mit dem Stiel knapp abschneiden. Die Schoten der Länge

13.84 Paprikaschote mit einer Füllung von Lachsforelle mit Käse überbacken auf Kapern-Tomatensauce

nach aufschneiden. Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch flach auf die Arbeitsfläche legen.

3. Für die Füllung Petersilienblättchen abzupfen, Sardellenfilets kalt abspülen, beides mit den Pinienkernen fein hacken. Das Weißbrot entrinden und fein zerkrümeln.

4. Alles mit Kapern, Rosinen und Eiern in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel mischen und dabei 1 EL Olivenöl zugeben, bis die Füllung gut bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Paprika mit der Füllung bestreichen, wie Rouladen aufrollen, mit Küchegarn umwickeln und nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Restliches Olivenöl darüber träufeln und die Paprikaröllchen im heißen Ofen etwa 15 Minuten backen.

Tipps: Die Schoten möglichst heiß abziehen. Das Rollen der Schoten braucht Zeit. Genauso fein, aber schneller: Paprika jeweils zur Hälfte mit der Füllung belegen, zusammenklappen und dachziegelartig in die Form schichten.

Mengenangabe: 4 Personen

13.84 Paprikaschote mit einer Füllung von Lachsforelle mit Käse überbacken auf Kapern-Tomatensauce

4 Sardellenfilets	Schale einer halben Zitrone
6 Oliven	1 EL Kapern
Jodsalz, Pfeffer	1/4 Frühlingslauch
1/8 l Tomatensaft	1/4 Zwiebel, rot
1/16 l Gemüsefond	1 Strauchtomate
3 EL geriebener Allgäuer Emmentaler	je 1 Paprikaschote (rot, grün, gelb)
1 EL Dill	240 g Lachsforellenfilet

Lachsforellenfilet in kleine Würfel schneiden, Dill grob hacken. Zitronenschale mit Zestenreißer Streifen abziehen; Oliven entsteinen, in Scheibchen schneiden. Sardellenfilet in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Frühlingslauch säubern, in feine Scheiben schneiden. Tomate abziehen, entkernen, in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, säubern. Lachsforelle, Oliven, Zwiebeln, etwas Frühlingslauch, Zitronenschale in einer Schüssel gut vermengen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Sardellen unterheben, mit der Masse die Paprikaschoten füllen, in eine Pfanne setzen, mit Reibkäse bestreuen, mit etwas Gemüsefond angießen, im Ofen bei 160 Grad ca. 15 - 18 Minuten garen. Frühlingslauch mit etwas Rapsöl glasig angehen lassen, Kapern und Tomaten begeben, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit Tomatensaft aufgießen, Dill dazu, leicht aufkochen lassen. Sauce auf flachem Teller als Spiegel angießen, Schoten in 3 Farben darauf setzen, mit Dillstrauß garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

13.85 Paprikaschoten mit Brot-Mozzarellafüllung

6 Paprikaschoten, rot, grün, gelb (à 120 g)	1 1/2 Brötchen vom Vortag
160 g Mozzarella	je
4 EL geriebener Bergkäse	80 g Austernpilze, Champignons, Egerlinge
3 EL Pinienkerne	2 EL Frischkäse
1 Bd. Basilikum	130 ml Tomatensaft
3 EL kaltgepresstes Rapsöl	180 ml brauner Kalbsfond
3 Knoblauchzehen	1/2 EL Butterschmalz
2 Tomaten	Salz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebel	Thymian

Austernpilze, Egerlinge und Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, in Spalten oder Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben zerteilen. Paprikaschoten halbieren, das Kernhaus großzügig ausschneiden, anschließend gründlich waschen. Die Haut von den Tomaten abziehen, entkernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Basilikum abzupfen. Frühlingszwiebel säubern und in feine Röllchen schneiden. Brötchen in Würfel schneiden und in wenig Butterschmalz kurz anrösten. Mozzarella in Würfel schneiden, mit den Brötchenwürfeln, dem Grün der Frühlingszwiebeln, den Tomaten, etwas Knoblauch und dem Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne kurz anrösten, 1 1/2 EL für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest mit Basilikum, Bergkäse, kaltgepresstem Rapsöl und Knoblauch im Mixer fein pürieren. Die Paprikaschoten mit der Brötchenmasse füllen. Die Pilze in heißem Butterschmalz angehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Tomatensaft angießen. Anschließend mit braunem Kalbsfond auffüllen, leicht reduzieren lassen und in eine feuerfeste Form umfüllen. Die Paprikaschoten darauf setzen und im Ofen bei 160 °C 15-18 Minuten garen. Anschließend etwas Pesto auf die Paprika setzen und mit Pinienkernen und Thymian garnieren. In der Auflaufform servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.86 Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm

3 Zweige Basilikum	Salz, Pfeffer
70 ml Tomatensaft	100 g Champignons
50 ml frische Sahne	2 EL gehackte Petersilie
50 ml Milch	2 EL Schnittlauchröllchen
1 EL geröstete Pinienkerne	3 EL Quark
3 EL Sauerrahm	3 Eier
60 g Zwiebeln	120 g Brotwürfel
1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	450 g gemischtes Hackfleisch
1 TL Rapsöl	6 Paprikaschoten grün, gelb und rot

Paprikaschoten der Länge nach halbieren, Kernhaus entfernen. Champignons putzen, mit Krepp reinigen und feinwürfeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum in Streifen schneiden. Brot in Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Pinienkerne rösten. Hackfleisch mit in Milch eingeweichten Brotwürfeln vermengen. Quark, Eier, Schnittlauch, Petersilie, Champignons zugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Paprikahälften damit füllen. Brühe in einen flachen Topf oder eine Pfanne geben, die Paprikahälften einsetzen und im Backofen bei 160 °C ca. 18-20 Minuten garen. Zwiebeln in heißem Rapsöl glasig dünsten, mit etwas Brühe ablöschen und mit Tomatensaft aufgießen, leicht köcheln lassen. Basilikumstreifen und Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenrahm auf Tellern verteilen, 3 Paprikahälften aufsetzen, mit Sauerrahm und Pinienkerne ausgarnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.87 Paprikaschoten mit Nudelfüllung

2 grüne und	125 g Frühstücksspeck
2 gelbe Paprikaschoten	je 1 EL gehackte Petersilie, Dill und Kerbel
5 rote Paprikaschoten	2 Eier
200 g Bandnudeln	6 EL Sahne
Salz	Pfeffer
1 EL Öl	250 ml Fleischbrühe (Instant)
200 g mittelalter Gouda	

Grüne, gelbe und 2 rote Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und abbrausen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. 3 rote Paprikaschoten putzen, waschen und grob würfeln. In Salzwasser 4 Min. blanchieren, abgießen, pürieren und beiseite stellen.

Nudeln in Salzwasser mit Öl garen, abschrecken, abtropfen lassen. Käse, Speck würfeln, mit Kräutern unter die Nudeln mischen. Paprikahälften innen salzen, pfeffern. Mit Nudelmasse füllen. In eine Auflaufform setzen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Eier, Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Über die Nudeln gießen. Paprikapüree, Brühe verrühren und angießen. Ca. 20 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 780 kcal; E 29 g, F 30 g, KH 49 g

13.88 Paprikaschoten mit Ricottakäse und Basilikum

3 groß. gelbe Paprikaschoten	125 g gehackte krause Petersilie
Olivenöl	Salz
500 g Ricotta	Pfeffer
125 g gehacktes Basilikum	2 Eier
125 g feingehackte grüne Zwiebeln	Basilikumblättern zum Garnieren

Paprikaschoten schnell durch eine Gasflamme ziehen oder unter dem Grill im Backofen bräunen. Sie sollten ringsum angesengt, aber nicht weich werden. In einer Plastiktüte abkühlen lassen, dann die verbrannte Haut abziehen. Halbieren und Rippen und Kerne entfernen. Mit Olivenöl beträufeln.

In einer Schüssel Ricotta, gehacktes Basilikum, feingehackte grüne Zwiebeln, gehackte krause Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Eier unterrühren. Paprikaschoten damit füllen und bei 200 Grad 30 Minuten im Backofen garen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

13.89 Paprikaschoten mit Schafkäse

3 Paprikaschoten (etwa 450 g, je 1 rote, grüne und gelbe)	1 EL Zitronensaft
250 g Schafkäse	1 TL Senf scharfer
0.5 Bd. Thymian	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	0.5 Zwiebel rote
Paprikapulver, rosenscharf	1 Knoblauchzehe
8 EL Olivenöl	0.5 Bd. Schnittlauch
2 EL Rotweinessig	Öl Für die Form:

1. Die Paprikaschoten waschen, der Länge nach halbieren, putzen und trockentupfen. Eine ofenfeste Form mit Öl einstreichen, die Paprikahälften hineinsetzen. Den Schafkäse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Thymian kurz abspülen, trocken schwenken, die Blättchen abreiben und mit dem Käse mischen. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen, in die Paprikahälften füllen und mit 2 Esslöffeln Öl beträufeln.

2. Den Elektrogrill oder den Backofen auf 250 ° vorheizen. Die Paprika auf dem Grill oder im Ofen (Mitte, Gas Stufe 5, Umluft 220 °) 7 - 10 Minuten grillen oder backen, bis der Schafkäse leicht gebräunt ist.

3. Inzwischen den Essig, den Zitronensaft, den Senf, Salz und Pfeffer verquirlen, das übrige Olivenöl unterschlagen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Schnittlauch unter die Salatsauce rühren. Über den heißen Käse träufeln.

Die Schoten schmecken gut mit gegrilltem Fleisch.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1600 kJ

13.90 Paprikaschoten mit Schafskäsefüllung*Zutaten*

4 groß. rote Paprikaschoten
200 g Feta-Schafskäse
2 Eier

1 Bd. glatte Petersilie
schwarzer Pfeffer fadM.
6 EL Olivenöl
1 -2 Tl. Weinessig

1. Die Paprikaschoten waschen und mit einem Längsschnitt an einer Seite öffnen. Vorsichtig entkernen und die Schoten ausspülen. Salzwasser aufkochen und die Schoten darin zehn Minuten vorgaren, mit kaltem Wasser abschrecken und dann häuten. Die Schoten mit Küchenpapier trockentupfen.

2. Den Schafskäse in einer Schüssel mit der Gabel zerkleinern. Zwei Eier verquirlen und untermischen. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen hacken und die Hälfte davon mit einer Prise Pfeffer unter den Käse mischen. Die Schoten damit füllen.

3. Olivenöl in der Pfanne mittelstark erhitzen und die Schoten darin unter Wenden zehn Minuten braten. 4. Die Schoten abtropfen lassen und auf einen Teller legen, mit Essig beträufeln, mit der restlichen Petersilie bestreuen und als Vorspeise oder kleine Mahlzeit mit Brot und Wein servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.91 Paprikaschoten mit Tomaten-Ei-Füllung

1 rote,
1 grüne und
1 gelbe Paprikaschote
150 g Weißbrot
750 g Tomaten
2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Thymianblättchen
4 Eier
Salz, Pfeffer

Paprikaschoten abbrausen, halbieren und entkernen. Weißbrot im Mixer fein zerbröseln, anrösten.

Tomaten bis auf 2 Stück kurz überbrühen, häuten und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, klein schneiden. Im Öl andünsten. 2/3 der Tomatenwürfel mit Thymian dazugeben. Eier verquirlen, 2/3 des Brotes unterziehen, zu den Tomaten in die Pfanne geben, würzen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Übrige Tomatenwürfel durch ein Sieb streichen. Püree salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben. Paprikaschoten mit Tomaten-Ei-Masse füllen und in die Form setzen.

2 Tomaten abbrausen, in Scheiben teilen, auf die Füllung legen, mit restlichem Weißbrot bestreuen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Backen ca. 30 Min.

pro Person: 290 kcal; E 11 g, F 13 g, KH 30 g

13.92 Pellkartoffeln

500 g fest kochende Kartoffeln

1 TL Kümmel

Salz

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut reinigen und abbürsten. Entweder in einem Dämpfeinsatz im Kochtopf über wenig Wasser etwa 20 Minuten dämpfen oder in kaltem Wasser mit Salz und einem Teelöffel Kümmel aufsetzen und 25 bis 30 Minuten kochen.

Kurz unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie sich besser schälen lassen.

TIPP: Wenn Pellkartoffeln vor dem Kochen mit einem scharfen Messer zwei bis drei Zentimeter eingeritzt werden, schmecken sie besser.

BROKKOLIDIP 250 g Sahnedickmilch cremig rühren. 100 g Brokkoliröschen putzen, waschen, klein schneiden und mit 1 Teelöffel Kräutersalz darunter heben. Mit einem Schneidstab fein pürieren. Zwei Knoblauchzehen durchpressen und den Dip damit nach Belieben abschmecken.

ZWIEBELQUARK 2 Esslöffel Butter oder Margarine mit 125 g Sahnequark schaumig rühren, 1 kleine Zwiebel schälen, reiben und darunter heben. Mit je 1 Teelöffel Senf, Tomatenmark und Paprika edelsüß sowie etwas Salz abschmecken.

KNOBLAUCHQUARK 125 g Magerquark mit 75 g Creme fraîche glatt rühren. 2 Knoblauchzehen mit etwas Salz zerreiben und mit 4 Esslöffel gehackten Kräutern unter den Quark ziehen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Kresse garnieren.

KRÄUTERQUARK 125 g Sahnequark mit 2 Esslöffeln Milch und 1 Esslöffel fein geschnittenem Schnittlauch verrühren und mit Salz abschmecken. (Quark kann mit nahezu allen Kräutern nach individuellem Geschmack gewürzt werden.) **PAPRIKAQUARK** Den Schnittlauch durch 1 Esslöffel Paprika edelsüß ersetzen.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.93 Peperonata

1 kg fleischige rote und gelbe Gemüsepaprika	1 Zwiebel
500 g Tomaten	1 Bd. Basilikum
4 EL Olivenöl	Salz

Paprika putzen, Strunk entfernen, vierteln, Kerne und weiße Rippen entfernen. Paprika waschen, abtrocknen und klein schneiden. In eine Pfanne oder Kasserolle geben.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch klein schneiden und zu den Paprika geben.

Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Basilikum in den Topf mit Paprika und Tomaten geben und salzen. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten garen.

Nach der angegebenen Garzeit, Hitze leicht erhöhen und den Fond verkochen lassen. Warm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

13.94 *Peperoni in agrodolce*

1 kg rote, gelbe oder grüne Paprika	250 ml Essig
50 g Zucker	125 ml Wasser
20 g Salz	1/2 Glas Sonnenblumenkernöl

Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und grob in 3-4 mm dicke Streifen schneiden. Mit allen anderen Zutaten in einen Topf geben. Deckel drüberstülpen, erhitzen und zum Kochen bringen. Im geschlossenen Topf ca. 3 Minuten kochen lassen. Dabei Topf gelegentlich schwenken. Deckel nie abnehmen! Topf von der Feuerstelle nehmen und erkalten lassen. Die Paprikastreifen und den Saft in Heiß ausgespülte Gläser mit Schraubdeckel füllen und sofort verschließen. Schmeckt toll als antipasto zu einer deftigen Wurstplatte oder zu gegrilltem Fleisch.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

13.95 *Peperoni mit Teigwarensalat*

4 orange Peperoni, mit Stiel, längs halbiert, entkernt	1/2 TL Salz
1 EL Sonnenblumenöl	<i>Sauce</i>

3 EL Weißweinessig
 1 dl Gemüsebouillon
 2 EL Pesto
 1 TL Paprika
 1 klein. Schalotte, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Salat

200 g kleine Teigwaren (z. B. Krawättli)
 Salzwasser, siedend
 1 Dos. Sardellenfilets (ca. 50 g; siehe Tipp),
 kalt abgespült, quer in ca. 5 mm breiten
 Streifen
 50 g entsteinte schwarze Oliven,
 längs halbiert, quer in Streifen
 1/2 klein. Batavia, in feinen Streifen

Peperoni auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen, salzen.

Braten: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, Soße würzen

Salat: Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, mit der Soße mischen. Sardellen, Oliven und Batavia unter die Teigwaren mischen. Teigwarensalat in den Peperoni anrichten.

Tipp: statt Sardellen Thon verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Braten ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro Person: 351 kcal / 1467 kJ; E 12 g, F 15 g, KH 40 g

13.96 Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikaschoten

550 g längliche, bunte Paprikaschoten
 400 g Hackfleisch vom Rind
 3 EL Olivenöl
 2 Zwiebeln
 1 Ei

Semmelbrösel von zwei Brötchen
 1 TL Oregano
 1 Bd. Petersilie
 1/2 Glas Wasser
 2 frische Tomaten

Paprikaschoten seitlich aufschneiden, entkernen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, abtrocknen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Einen Teil der Zwiebeln mit dem Hackfleisch, Ei, Oregano und Semmelbrösel in einer Schüssel verkneten. Petersilie abspülen, abtropfen lassen, hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackteig in die Paprikahälften drücken. Den Rest der Zwiebeln in einer ofenfesten Pfanne im Olivenöl andünsten. Das 1/2 Glas Wasser und etwas Salz zugeben. Paprikaschoten in die Pfanne legen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 30 Minuten backen.

Im ausgeschalteten Ofen 10 Minuten nachbacken lassen. Mit den Tomatenwürfeln, etwas Olivenöl und Petersilie bestreuen.

Tipp: Die Paprikaschoten passen gut zu Reisgerichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.**Schwierigkeitsgrad:** leicht**13.97 Pepper Rolls***Paprika*

2 rote und
2 gelbe milde Spitzpaprika, längs halbiert
1 Zitrone, nur 2 EL Saft
3 EL Olivenöl
wenig Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe, geschält, halbiert

Avocado-Creme

1 Avocado
50 g Magerquark
beiseite gestellte Bratflüssigkeit und Knoblauch
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Peperoni mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Zitronensaft und Öl darüberträufeln, würzen. Knoblauch dazulegen.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens backen, bis die Haut große dunkle Blasen wirft. Peperoni herausnehmen, mit einem Backblech bedecken, ca. 10 Min. stehen lassen. Haut sorgfältig ablösen. Bratflüssigkeit mit dem Knoblauch auffangen, beiseite stellen.

Avocado-Creme: Avocado halbieren, entkernen. Entkernte Avocado direkt in der Schale in Stücke schneiden. Dann lassen sich die Stücke einfach mit einem Löffel herauslösen, und die Arbeitsfläche bleibt sauber. Quark, Bratflüssigkeit und Knoblauch begeben, pürieren, würzen, die Hälfte in einen Spritzsack ohne Tülle geben. Rest zugedeckt beiseite stellen. Avocado-Creme auf die Peperonihälften spritzen, glattstreichen, Peperoni zur Spitze hin aufrollen. Restliche Avocado-Creme dazu servieren.

Mengenangabe: 8 Stück**Backen:** ca. 15 Min.**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.**pro Person:** 212 kcal / 888 kJ; E 4 g, F 18 g, KH 8 g**13.98 Pimentos rellenos - (Gefüllte Parikaschoten)**

2 Zwiebeln
2 EL Öl
500 g Hackfleisch
100 g Rosinen
50 g Pistazien (gehackt)
Salz
2 Knoblauchzehen
4 Paprikaschoten (rot und grün)

1/2 l Brühe (Instant)
100 g Mandeln (ungeschält)
300 g Sahnejoghurt
Cayennepfeffer
2 Tomaten (gewürfelt)
20 g Pistazienkerne
1 Topf Koriander
(ersatzweise glatte Petersilie)

Zwiebeln fein würfeln, im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. Hack darin krümelig anbraten. Rosinen und gehackte Pistazien zugeben, mit Salz würzen. Knoblauch dazupressen. Paprika aushöhlen, mit Hack füllen, Deckel wieder daraufsetzen. Brühe aufkochen, Paprikaschoten hineinsetzen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 zugedeckt 30 Min. kochen.

Mandeln fein hacken, mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Cayenne kräftig würzen. 50 ml Brühe unterrühren. Soße auf Tellern verteilen, abgetropfte Paprikaschoten daraufsetzen, mit Tomatenwürfeln, Pistazienkernen und Korianderkraut garnieren. Pro Portion 3664 kJ, 876 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

13.99 Ratatouille auf holländische Art

1 rote Paprikaschote	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 grüne Paprikaschote	1/4 TL gerebelter Oregano
1 gelbe Paprikaschote	1/2 TL Rosmarinnadeln
2 Zwiebeln	1/4 TL gerebelter Thymian
Salz	3 Knoblauchzehen
5 Tomaten	100 g Holland-Gouda, alt
2 klein. Zucchini, je etwa 150 g	5 Zweige Basilikum
4-5 EL Olivenöl	

Paprikaschoten putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Zwiebeln schälen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Paprikastücke und Zwiebeln darin kurz blanchieren, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

Tomaten ebenfalls ins kochende Wasser tauchen, abschrecken und häuten. Gewaschene, geputzte Zucchini und Tomaten in Scheiben, Zwiebeln in Ringe schneiden. Boden einer flachen feuerfesten Form mit etwas Öl bedecken. Gemüse in beliebiger Reihenfolge dachziegelartig in die Form füllen, dabei jeweils leicht salzen, mit Pfeffer würzen und mit den Kräutern bestreuen. Geschälten Knoblauch sehr fein hacken und in einer Pfanne im restlichen Öl glasig werden lassen. Öl und Knoblauch über das Gemüse träufeln.

Käse fein reiben, das Gemüse damit bestreuen und bei 200°C im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten garen. Basilikum abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Das fertige Gericht damit bestreuen. Dazu Fladenbrot oder Baguette reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.100 Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse

1 Paprikaschote, rote	Pfeffer
1 Paprikaschote, gelbe	1 Pkg. Tomatenstückchen mit Kräutern (370 g)
1 Paprikaschote, grüne	1 Teelöffel Thymianblättchen
2 Zucchini (400 g)	1 kg Kartoffeln, festkochende
2 Eßlöffel Olivenöl	100 g Butterschmalz, ca.
1 Knoblauchzehe	
Salz	

1. Paprika- und Zucchiniwürfel im heißen Öl ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. würzen, Tomaten und Thymian zufügen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

2. Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Salzen und pfeffern. Portionsweise im heißen Fett 16 kleine Rösti goldbraun braten. Mit dem Gemüse anrichten und eventuell Kräuterquark dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.101 Rosenkohl-Paprika-Topf

400 g Rosenkohl	250 ml Wasser
1 rote Paprikaschote	1 Beutel »Gemüseküche Fix für Ratatouille«
1 EL Öl	200 g Cabanossi

Rosenkohl putzen, waschen und 5 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Paprikastücke in heißem Öl andünsten, den vorgekochten Rosenkohl dazugeben, das Wasser zugießen und den Beutelinhalt »Gemüseküche Ratatouille« einrühren.

Unter Rühren aufkochen und etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze garen. Ab und zu umrühren. Cabanossi in Scheiben schneiden, dazugeben und heiß werden lassen.

Beigabe: Baguette

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

13.102 Sahne-Paprika-Sauerkraut

4 Scheib. geräuchertes Kasseler (je ca. 100g)	1 Tube Tomatenmark
etwas Salz	125 g saure Sahne
1 TL Wacholderbeeren	150 g Crème fraîche
2 TL Paprikapulver	500 g Sauerkraut

2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
30 g Butterschmalz

2 scharfe Pfefferoni
400 g rote Paprikaschoten

Paprikaschoten und Pfefferoni waschen und in zentimeterbreite Streifen schneiden. In einem Gemüsetopf Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Pfefferoni 6 - 8 Minuten darin anbraten. Das Sauerkraut dazugeben. Crème fraîche, saure Sahne, Tomatenmark und Paprikapulver gut miteinander verrühren, Wacholderbeeren zufügen und salzen. Mit dem Sauerkraut vermengen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Gas Stufe 4) bei geschlossenem Topfdeckel etwa 40 Minuten garen. Topfdeckel öffnen, Kasseler und Debreziner auf das Kraut legen und noch einmal im wieder geschlossenen Topf 20 Minuten garen. Dazu gibt's Semmelknödel oder Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

13.103 Spitzpaprika mit Kräuterfüllung

500 g hellgrüne oder rote Spitzpaprika (ca. 8 12 Stück)	1 Bd. Petersilie 3 Zweig(e) Rosmarin
1 Ei	1 Prise(n)
4 EL Paniermehl	Salz, Pfeffer
50 g geriebener Hartkäse (z. B. Allgäuer Bergkäse)	Spritzbeutel mit großer Tülle (oder ein Teelöffel)

Spitzpaprika waschen, die Stielansätze abschneiden, Kerne mit einem Teelöffel weitgehend herauskratzen. Die Schoten in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Min. kochen. Kalt abschrecken und gut abtropfen. Füllung: Butter, Ei, Paniermehl und geriebenen Käse mischen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln abzupfen, hacken und unter die Mischung geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kräutermischung in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen und in die Paprikaschoten spritzen (oder die Schoten mit einem kleinen Löffel füllen). Spitzpaprika auf einer weniger heißen Stelle am Rand des Grills ca. 10 Min. grillen, dabei einige Male drehen, so dass am Ende alle Seiten gebräunt, aber nicht schwarz sind. Die fertigen Spitzpaprika auf einer Platte servieren.

Tipp: Dazu passen ein frischer Blattsalat und Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

13.104 Spitzpaprika

1 Zwiebel	1 Msp. Chilipulver
1 Knoblauchzehe	4 gelbe Spitzpaprikaschoten oder Paprikaschoten
2 EL Olivenöl	80 g Maiskörner (aus der Dose)
300 g gemischtes Hackfleisch	150 g Emmentaler
100 g geschälte Tomaten (aus der Dose)	2 Zweige Rosmarin
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
1 TL Paprikapulver (edelsüß)	

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken, beides in heißem Öl andünsten. Hackfleisch zufügen und mitbraten. Geschälte Tomaten hacken. Tomatenmark und Tomaten zum Hackfleisch geben, unterrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver würzen. Etwas abkühlen lassen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Inzwischen die Paprikaschoten abbrausen, der Länge nach halbieren. Kerne und Kerngehäuse entfernen, ohne dabei den Stielansatz herauszuschneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Den Käse würfeln. Unter das leicht abgekühlte Hackfleischragout den Käse und den Mais rühren. Die Hackmasse in die Paprikahälften füllen und die Hälften nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln. Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken. Kräuter und Knoblauch zu den Paprika in die Form geben und die Schoten im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.105 Spitzpaprika mit Kräuterfüllung

1 Spritzbeutel mit großer Tülle (oder ein Teelöffel)	4 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer	1 Ei
3 Rosmarinzweige	125 g weiche Sauerrahmbutter
1 Bd. Petersilie	500 g hellgrüne oder rote Spitzpaprika (8 - 12 Stück)
50 g geriebener Hartkäse	

Spitzpaprika waschen, die Stielansätze abschneiden, Kerne mit einem Teelöffel weitgehend herauskratzen. Die Schoten in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Min. kochen. Kalt abschrecken und gut abtropfen. Füllung: Butter, Ei, Paniermehl und geriebenen Käse mischen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Petersilienblätter und Rosmarinadeln abzupfen, hacken und unter die Mischung geben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kräutermischung in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen und in die Paprikaschoten spritzen (oder die Schoten mit einem kleinen Löffel füllen). Spitzpaprika auf einer weniger heißen Stelle am Rand des Grills ca. 10 Min. grillen. Dabei einige Male drehen, so dass am Ende alle Seiten gebräunt, aber nicht schwarz sind. Die fertigen Spitzpaprika auf einer Platte servieren.

Tipp: Dazu passen ein frischer Blattsalat und Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

13.106 Spitzpaprika mit Salami-Eifüllung

6 Spitzpaprika	40 g Schalotten
Thymian	60 g Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer	40 g rote Zwiebeln
1 TL grüne Pfefferkörner	70 g weiße Zwiebeln
130 ml Tomatenpüree	1 1/2 EL Frischkäse
1 1/2 EL Obstessig	60 g Shiitakepilze
1 EL Honig	80 g Salami
1 Knoblauchzehe	4 Eier
120 g Kirschtomaten	

Spitzpaprika halbieren, entkernen und säubern. Salami in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in feine Röllchen schneiden. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten säubern, das Kernhaus ausschneiden und das Fruchtfleisch vierteln. Shiitakepilze mit Küchenkrepp säubern und anschließend halbieren. Knoblauch schälen und feine Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und gut verquirlen. Schalotten, Frühlingszwiebeln und rote Zwiebeln glasig angehen lassen, Shiitake und Salami zufügen, Frischkäse unterheben und die Eier locker unterrühren. Diese Röhreimasse in die Paprikaschoten füllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die weiße Zwiebel glasig angehen lassen, Honig, Tomaten und grüne Pfefferkörner zufügen, mit Essig ablöschen. Knoblauch und Tomatenpüree unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dieses Kompott in eine feuerfeste Auflaufform geben, die gefüllte Paprika daraufsetzen und im Ofen bei 160 °C 20 Minuten garen. Das Gericht mit Thymian garnieren und in der Auflaufform servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.107 Türkische Paprika mit Tomatenreisfüllung

200 g Langkornreis	80 g schwarze Oliven ohne Stein
375 ml Gemüsebrühe (instant)	7 gelbe Spitzpaprika
250 ml Tomatensaft	1 Kugel Mozzarella (125 g)
2 klein. Tomaten	3 Zweige Oregano

Den Reis mit 250 ml Brühe und dem Tomatensaft aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Min. quellen lassen.

Die Tomaten waschen, vierteln, putzen und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Oliven in Spalten schneiden. Paprikaschoten abbrausen, längs halbieren und putzen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. 1 Paprikaschote fein würfeln. Mit Olivenspalten und Tomatenwürfeln unter den gegarten Reis mengen. Die Masse in die halbierten Schoten füllen und diese in eine Auflaufform setzen.

Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die gefüllten Paprika damit belegen. Die übrige Brühe in die Auflaufform gießen und das Gemüse im Backofen ca. 25 Min. garen.

Oregano abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Über die gefüllten Paprikaschoten streuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

Garen ca. 45 Min.

pro Person: 320 kcal; E 8 g, F 11 g, KH 48 g

13.108 Ungarische Paprika mit Hackfüllung

7 rote Paprikaschoten	2 Eier
3 Sardellenfilets (in Lake)	Salz, Pfeffer
60 g Kapern	2 EL Worcestershire-Sauce
250 g Schalotten	2 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 Bd. glatte Petersilie	100 ml Weißwein
1/2 Bd. Dill	400 ml Kalbsfond
6 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter
800 g Rinderhack	1 TL Instant-Stärkepulver

Backofengrill vorheizen. 6 Paprikaschoten waschen, trockentupfen und auf ein Blech legen. Im Ofen auf der 2. Einschubleiste von oben ca. 10 Min. grillen, Schoten dabei mehrmals wenden. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen. Oberes Viertel als Deckel abschneiden, Schoten entkernen. Sardellen und Kapern abtropfen lassen. Sardellen und 1 EL Kapern fein hacken. 100 g Schalotten abziehen, fein würfeln. Kräuter abbrausen, Petersilie fein hacken. Schalottenwürfel in 2 EL heißem Öl andünsten. Petersilie kurz mitdünsten, leicht abkühlen lassen. Mit Sardellen, gehackten Kapern, Hack, Eiern, Salz, Pfeffer und Worcestershire-Sauce gut mischen, in die Schoten füllen. Deckel daraufsetzen, leicht andrücken. Backofen auf 200 Grad (ohne Umluft) schalten. Übrige Schalotten abziehen, in feine Streifen teilen. 1 Paprika waschen, putzen, fein würfeln. Dill fein schneiden. Schalotten, Paprikawürfel in einem Bräter in 4 EL Öl anschwitzen, mit Paprikapulver bestäuben. Schoten hineinssetzen, Wein und Fond angießen. Lorbeer zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 25-30 Min. garen. Bräter herausnehmen, den Fond mit der Stärke binden, aufkochen lassen. Restliche Kapern, Dill zufügen, evtl. mit Sauerrahm servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person ca.: 340 kcal; E 35 g, F 17 g, KH 11 g

13.109 Ungarisches Gemüse

250 g Paprikaschoten, rote	3/8 l Wasser
250 g Paprikaschoten, grüne	50 g Zucker
5 Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
1 kg Weißkohl	1 TL Kümmel
Salz	1 Dilldolde
1/4 l Öl	2 l heißes Wasser
1/2 l Essig	

Paprikaschoten in Streifen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Kohl fein hobeln. Gemüse mit Salz und Öl vermengen und in Einmachgläser schichten.

Essig und Wasser mit Zucker und Gewürzen aufkochen. Dilldolde entfernen, Sud über das Gemüse gießen und Gläser verschließen.

Wasser in die Fettpfanne füllen, Gläser hineinstellen und im vorgeheizten Backofen einkochen. E: unten. T. 1 75 C bis zum Perlen, dann 125 C / 30 Minuten, 20 Minuten 0.

13.110 Zucchini-Salat mit Auberginen

1 Paprikaschote große rote	0.5 TL Kreuzkümmel gemahlener
1 Aubergine (mittelgroß, etwa 300 g)	4 Knoblauchzehen
2 Zucchini (mittelgroß, etwa 250 g)	1/2 Zitrone, Saft
3 EL Erdnussöl (oder Olivenöl)	1 Fleischtomate große
Salz	1 Peperoni frische
2 TL Paprikapulver, edelsüß	

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Paprikaschote für etwa 20 Minuten auf den Rost legen, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen. Herausnehmen, häuten, putzen und in schmale Streifen schneiden.

2. Die Aubergine und die Zucchini waschen und von den Stielansätzen befreien. In Würfel von etwa 1 1/2 cm Kantenlänge schneiden.

3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Gemüswürfel unter Rühren kräftig anbraten. Mit Salz, dem Paprika und dem Kreuzkümmel würzen. Den Knoblauch dazudrücken. 1/8 l Wasser und den Zitronensaft hinzufügen und aufkochen.

4. Die Tomate überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und mit den Paprikastreifen in den Topf geben. Bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

5. Die Peperoni waschen, längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. In schmale Ringe schneiden und unter das Gemüse mischen. Alles im offenen Topf etwa 5 Minuten köcheln,

bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Dabei immer wieder umrühren.

6. Den Gemüsesalat abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Lauwarm oder kalt servieren.

Schmeckt auch als Beilage gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

420 kJ

13.111 ZucchiniLasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße

8 Stk. schwarze Oliven	1/2 EL Basilikum
Kräutersträußchen	1 EL Petersilie
1 groß. Zucchini	1 EL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer	4 EL Schmand
Rapsöl	1/4 rote und
2 EL Allgäuer Emmentaler, gerieben	1/4 gelbe Paprikaschote
1/8 l Tomatensaft	80 g Thunfisch
1 Frühlingszwiebel	

Paprikaschoten entkernen, säubern, in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in feine Scheiben schneiden. Oliven entsteinen, in Ringe schneiden. Basilikum abzupfen und in Streifen schneiden, Petersilie und Schnittlauch feinschneiden. Große Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, sechs 1/2 cm dicke Scheiben längs schneiden und diese in heißem Rapsöl beidseitig anbraten - mit Pfeffermühle würzen. Schmand in einer Schüssel mit Thunfisch, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum und schwarzen Oliven gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Gebratene Zucchinischeibe in Auflaufform legen, Thunfischmasse darauf verteilen, abdecken, Fischmasse darauf, abdecken und restliche Fischmasse daraufgeben und mit geriebenem Allgäuer Emmentaler bestreuen. Frühlingszwiebel in heißem Rapsöl glasig angehen lassen, Paprika dazu und mit Jodsalz würzen. Tomatensaft angießen, kurz aufköcheln lassen. Die Soße rund um die Lasagne gießen, im Ofen bei ca. 160 °C ca. 12-14 Minuten ausbacken. Lasagne mit Kräutersträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14 Marmeladen, Konfitüren

14.1 Pikante Paprika-Konfitüre

300 g gelbe und	1/2 Beutel Gelfix Zwei & Eins (von Dr. Oetker)
300 g rote Paprikaschoten	
1 Zitrone, Saft von	125 g Zucker
1 Orange, Saft von	

Die Paprikaschoten putzen, abbrausen, trockentupfen und halbieren. Mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf höchster Stufe ca. 10 Min. rösten, bis die Haut Blasen wirft. Paprikaschoten herausnehmen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, kurz abkühlen lassen und die Haut abziehen.

Die Paprika klein schneiden, mit Zitronen- und Orangensaft mit dem Mixstab pürieren. Mit Gelfix und 2 EL Zucker unter Rühren aufkochen. Restlichen Zucker unterrühren und ca. 1 Min. kochen lassen. Die Konfitüre in ein heiß ausgespültes Glas füllen und fest verschließen.

Mengenangabe: 1 Glas à 500 ml

Zubereitung ca. 25 Min.

14.2 Pikante Paprikakonfitüre

800 g rote und gelbe Paprikaschoten,	1/2 Beutel Gelierpulver (12,5 g)
50 ml frisch gepresster Zitronensaft	150 g Zucker
50 ml frisch gepresster Orangensaft	

Konfitüregläser mit fest verschließbarem Twist-Off-Deckel gründlich säubern. Paprika abbrausen, halbieren und entkernen. Schoten mit der Schale nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Paprika unter dem heißen Grill oder bei Oberhitze (250 Grad) grillen, bis die Haut Blasen wirft und sich dunkel färbt. Mit einem feuchten Tuch abdecken. Die Haut abziehen, das Fruchtfleisch fein pürieren.

600 g Paprikapüree, Zitronen- und Orangensaft, Gelierpulver und 2 EL Zucker in einem Topf verrühren. Unter Rühren aufkochen lassen. Den übrigen Zucker unterziehen, nochmals aufkochen und unter Rühren 1 Min. sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre randvoll in die Gläser füllen. Fest verschließen und für ca. 10 Min. auf den Deckel stellen.

Kühl und dunkel gelagert ca. 6 Monate haltbar.

Mengenangabe: 2 Gläser à 250 ml

Zubereitung ca. 20 Min

14.3 Spargelcrepes mit Paprikasoße

Für die Spargelcrepes

150 g Mehl
 200 ml Milch
 3 Eier
 1/2 TL Salz
 1 Prise Zucker
 50 g Butter
 1.2 kg bissfest gegarter Spargel
 150 g ger. Butterkäse
 100 ml Sahne

1 rote,
 1 gelbe, und
 1 grüne Paprikaschote
 2 Schalotten
 1 EL Butter
 2 EL Tomatenmark
 100 ml Weißwein
 200 ml Brühe
 200 ml Sahne
 1 EL Stärke
 Salz
 Pfeffer

Für die Soße

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mehl, Milch, Eier, Salz, Zucker zu einem glatten Teig verrühren. In der Butter 8 Crepes ausbacken. Crepes mit je 2 Spargelstangen belegen, zusammenrollen.

Die Crepes in eine gefettete Auflaufform legen. Käse mit steif geschlagener Sahne vermischen, darauf verteilen und ca. 12 Min. überbacken.

Für die Soße Paprika waschen, putzen, in Rauten teilen. Schalotten abziehen, würfeln. Beides in der Butter dünsten. Tomatenmark einrühren, Wein, Brühe, Sahne zufügen und bei mäßiger Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Soße mit angerührter Stärke binden, salzen, pfeffern, mit den Crepes auf Tellern anrichten. Evtl. mit Basilikum bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Pers. ca.: 760 kcal; E 28 g, F 50 g, KH 43 g

15 Mehlspeisen, Nudeln

15.1 Broccoli-Paprika-Kuchen

<i>FÜR DEN MÜRBETEIG</i>	1.5 kg Broccoli
250 g Mehl	Salz
125 g kalte Butter	1 groß. rote Paprikaschote
Salz	7 Eier (Größe M)
2 Eier	150 ml Milch
Fett fürs Blech	150 ml Schlagsahne
<i>FÜR DEN BELAG</i>	2 TL Senf

Mehl mit Butter in Flöckchen, etwas Salz und Eiern zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten kalt stellen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Broccoli putzen, waschen, in gleich große Röschen teilen und die Stiele etwa 1cm groß würfeln. Beides in Salzwasser knapp 1 Minute blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen. Eine Hälfte 1 cm groß würfeln, die andere Hälfte in schmale, kurze Streifen teilen. Ein kleines Backblech oder ein großes Blech (dann wird der Kuchen nicht so hoch!) einfetten. Mürbeteig ausrollen und das Blech damit auskleiden. Ränder hochziehen. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Eier mit Milch, Sahne und Senf verquirlen, salzen. Gemüse auf dem Teig verteilen. Eiermilch angießen. Bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf unterster Schiene etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 10 Stücke
pro Stück: 345 kcal / 1450 kJ

15.2 Bucatini mit Paprikasauce BUCATINI CON SALSA AI PEPERONI

2 EL Olivenöl	100 ml Sahne
1 klein. Zwiebel, gehackt	350 g Bucatini
1/2 Knoblauchzehe, zerdrückt	2 TL frisch gehackter Majoran
3 rote oder gelbe Paprika, halbiert, entkernt und in Streifen geschnitten	Salz und Pfeffer

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei niedriger Temperatur unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten leicht bräunen. Die Paprika zugeben, umrühren und 10 Minuten weich dünsten. In einen Mixer geben und glatt pürieren. Wieder in den Topf geben, die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf sehr niedriger Temperatur warm halten. Die Bucatini in einem großen Topf mit Salzwasser al dente kochen, abgießen und zur Sauce geben, 1 weitere Minute erhitzen, den Majoran einrühren

und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Min.

Vorbereiten: 20 Min.

15.3 Bunte Spaghetti

300 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe
1 Aubergine	frischer Oregano
1 gelbe Paprika	Olivenöl
1 rote Paprika	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer

Aubergine waschen, abtrocknen, putzen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Scheibchen schneiden. Paprika im Grill des Backofens rösten, bis die Haut schwarz wird. Abziehen, halbieren, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen. Die Paprika in Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl mit der Knoblauchzehe erhitzen und die Auberginenwürfel anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne die Lauchzwiebeln braten, die Paprikawürfel zugeben, dann die Auberginenwürfel wieder zugeben und mit Oregano würzen. Einige Minuten bei starker Hitze ziehen lassen.

Einen großen Topf mit Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen, abgießen und in die Pfanne zu dem Gemüse geben, mit Pfeffer abschmecken und umrühren. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Empfohlener Wein Torgiano rosato

15.4 Coca Mallorquina - Mallorquinische Tarte mit roter Paprika

300 g backstarkes Mehl	3 rote Paprika
150 ml handwarmes Wasser	1 mittelgroße Zwiebel, geschält und gewürfelt
100 ml Olivenöl	10 Cherrytomaten, geviertelt
20 g Hefe	3 Knoblauchzehen, dünn geschnitten
1 TL Salz	4 Sardellenfilets, grob gehackt
Eine Prise Paprikapulver	2 EL Olivenöl

Belag:

Die Hefe im handwarmen Wasser auflösen. Mehl, Paprikapulver und Salz in eine große Rührschüssel geben und in die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Die Hefemischung und das Olivenöl unter ständigem Rühren nach und nach dort hineingießen.

Wenn die gesamte Hefemischung und das Olivenöl eingearbeitet sind, kneten Sie den Teig vier bis fünf Minuten lang, bis er glatt und elastisch ist.

Den Teig wieder in die Schüssel legen, mit einem sauberen Tuch bedecken und circa eineinhalb Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat.

Während der Teig geht, rösten Sie die Paprika im vorgeheizten Ofen, bis die Haut schwarz wird und Blasen bildet. Dann in eine Schüssel legen und gut mit Frischhaltefolie abdecken. Wenn die Paprika kühl genug ist, um sie anzufassen, ziehen Sie die Haut mit der Hand ab, entfernen die Kerne und schneiden Sie die Paprika in breite Streifen.

Olivenöl in einer Pfanne bei mäßiger Temperatur erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln sowie den Knoblauch hinzufügen. Circa drei bis vier Minuten anbraten und dabei immer wieder umrühren. Die gehackten Sardellen und die Cherrytomaten hinzufügen, die Pfanne vom Herd nehmen. Geben Sie die roten Paprika dazu und schmecken Sie das Ganze ab.

Den Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen. Den Teig auf einer leicht mit Mehl bestäubten Oberfläche kneten und dann zu einem circa 1 cm dicken Rechteck ausrollen. Auf ein großes Backblech legen und die Paprikamischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Circa 20-25 Minuten backen, bis die Ränder und die Unterseite goldbraun sind. Etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden - dann noch leicht warm oder bei Raumtemperatur servieren.

Mengenangabe: Person

15.5 Crepes mit Paprika

8 Crepes	4 EL geriebener Parmesan
200 g Ricotta	1 Büschel gehackte Petersilie
1 1/2 roter Paprika	Salz
1 1/2 gelber Paprika	Pfeffer
4 EL Tomatenpüree	<i>Für die Form:</i>
4 EL Olivenöl	20 g Butter

Die Paprika waschen, den Strunk entfernen und die Ganzen der Länge nach halbieren. Die Samen und weißen Fäden entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Paprika fünf Minuten darin bei starker Hitze anrösten. Salzen, pfeffern, das Tomatenpüree und die Petersilie zugeben und gut mit einem Holzkochlöffel verrühren. 15 Minuten kochen lassen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Crepes mit den Paprikastreifen und dem Ricotta füllen und zu Dreiecken zusammenlegen. Eine feuerfeste Form einfetten und die Crepes dachziegelförmig mit der Öffnung nach oben hineinlegen.

Im Backofen 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Parmesan bestreuen.

Zurück in den Ofen geben und 5 Minuten gratinieren. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

15.6 Fusilli mit Paprika und Käse

1 EL Sesam	400 g Fusilli (Spiralnudeln)
1 gelbe,	Salz
1 rote und	50 g Pecorino (ital. Hartkäse)
1 grüne Paprikaschote	oder alter Gouda
1 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	

Sesam in eine beschichtete Pfanne geben und ohne Fettzugabe rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika zufügen und kurz darin anbraten.

Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und unter das Paprikage-müse rühren.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Pecorino bzw. Gouda fein reiben. Die Hälfte davon über das Gemüse streuen und unterziehen. Mit Pfeffer würzen.

Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit dem Gemüsevermengen. Auf Tellern anrichten, mit Sesam sowie dem restlichen Käse bestreuen und evtl. mit Rosmarin garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 460 kcal; E 17 g, F 11 g, KH 72 g

15.7 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini

400 g Fusilli	1 EL gehackte Petersilie
1 Aubergine	1 Brühwürfel
2 Zucchini	Öl
1 klein. gelbe Paprika	Salz
1 klein. rote Paprika	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Alle Gemüse putzen. Auberginen und Zucchini würfeln und die Paprika in kleine Rauten schneiden.

In einer größeren Pfanne Öl, den halbierten Knoblauch und das Gemüse kalt einfüllen, bei starker Hitze unter häufigem Rühren einige Minuten ziehen lassen, dann Brühwürfel und etwas Wasser zugeben, aufkochen und das Gemüse garen; es soll noch etwas bissfest sein. Falls nötig salzen.

Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln garen. Kurz bevor die Nudeln abgossen werden, Petersilie zu der Soße geben.

Nudeln abgießen, mit der Soße vermengen, mit reichlich Pfeffer und eventuell etwas kaltem Öl würzen. Um die Soße noch würziger zu machen, Zwiebeln anbraten und zu dem Gemüse geben.

Aus Apulien.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

15.8 Fusilli mit Paprika-Sugo

2 rote Paprikaschoten (ca. 400 g)	2 EL Olivenöl
1 groß. Zwiebel (ca. 100 g.)	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Dos. Tomatenstücke (500 g)
400 g Fusilli (Spiralnudeln)	2 EL Kapern
Salz	

Paprikaschoten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und feinhacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken.

Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Zwiebel sowie Paprikawürfel darin unter Rühren ca. 4 Min. andünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Tomatenstücke dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die Kapern zum Paprika-Gemüse geben und nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Sugo vermischen. Die Pasta auf Tellern anrichten und servieren. Dazu geriebenen Parmesankäse reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 9 Min.

pro Person ca.: 440 kcal; E 15 g, F 8 g, KH 76 g

15.9 Gemüsekuchen mit Paprika

7 rote Paprikaschoten	1/2 TL Zucker
300 g Mehl	Salz
1 Pkg. Trockenhefe	6 EL Olivenöl

1 Eigelb	Pfeffer
4 Knoblauchzehen	100 g Serranoschinken
1 Bd. glatte Petersilie	

Ofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein geöltes Blech legen. Im Ofen ca. 30 Min. garen.

Mehl, Hefe, Zucker und 1/2 TL Salz mischen. Dann 100 ml lauwarmes Wasser, 4 EL Öl und Eigelb unterkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

Paprikaschoten unter einem nassen Tuch abkühlen lassen. Dann häuten und in Streifen teilen. Knoblauch abziehen, würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Ofentemperatur auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) reduzieren. Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen. Paprikastreifen, Knoblauch, übriges Öl und die Hälfte der Petersilie darauf verteilen. Salzen, pfeffern. Ca. 25 Min. backen. Schinken und übrige Petersilie darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Personen: 0 kcal; E 18 g, F 18 g, KH 63 g

15.10 Gnocchi mit Peperonata

3 EL Olivenöl oder anderes Öl	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
800 g Peperoni (rote, grüne und gelbe), in Stücken	600 g Frischteigwaren (z.B. Basilikum- Gnocchi)
2-6 Knoblauchzehen, halbiert	Salzwasser
4 Tomaten, geschält, gewürfelt	1/2 Bd. Basilikum, fein geschnitten

Peperonata: Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren. Peperoni und Knoblauch zugeben, unter Rühren während 3-5 Minuten braten. Tomaten beifügen, weitere 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren auf kleinem Feuer garen, würzen.

Gnocchi: nach Anleitung auf der Packung zubereiten, gut abtropfen. Peperonata und Gnocchi mischen, auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Basilikum bestreuen, sofort servieren.

Tipp: Nach Belieben Zwiebeln, in Streifen, mitbraten oder kurz vor dem Servieren gehackte Oliven beifügen.

DAS AUGUST-MENU aus der vegetarische Küche - Spaghettikürbis-Salat - Gnocchi mit Peperonata - Himbeer-Tiramisu

Mengenangabe: 4 Personen

15.11 Grillpaprika-Nudelsalat

210 g rote Grillpaprikaschoten (Glas)	300 g Geflügelhackfleisch
250 g Kirschtomaten	1/2 Bd. Schnittlauch
200 g kurze Makkaroni (z. B. von 3 Glocken)	200 g Joghurt
Salz	2 EL Apfelessig
2 Scheib. Schwarzbrot	Zucker
4 EL Rapsöl	Pfeffer

Paprika abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Das Schwarzbrot fein zerbröseln, in 2 EL Öl in einer Pfanne knusprig rösten und herausnehmen. Hackfleisch in restlichem Öl etwa 5 Min. krümelig braten.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Joghurt, Essig und die Hälfte des Schnittlauchs verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Nudeln, Paprika, Tomaten und Hackfleisch mischen. Auf Tellern anrichten, mit gerösteten Schwarzbrotbröseln garnieren und mit übrigem Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

15.12 Kräutercrêpes mit Paprikatomaten

<i>Für den Teig:</i>	0.25 l Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
2 Eier	Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 TL Salz	Paprikapulver, edelsüß
3 EL Pflanzenöl neutrales	1 Zwiebel kleine
0.25 l Bier (ersatzweise Mineralwasser)	1 EL Olivenöl
150 g Mehl	240 g Tomaten (aus der Dose, abgetropft, Bruttogewicht 400 g)
4 EL frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Kerbel, Basilikum) oder je 1 Teel. getrocknete	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer, frisch gemahlen
<i>Für die Füllung:</i>	2 EL Speisestärke
250 g Paprikaschoten gelbe	Pflanzenöl für die Crêpespfanne

1. Die Eier mit dem Salz, dem Öl und dem Bier verschlagen. Das Mehl darüber sieben, dann alles kräftig durchschlagen. Die Kräuter unter den Teig ziehen. Die Knoblauchzehe dazupressen und unterrühren. Den Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen.

2. Die Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden und im Wein etwa 15 Minuten

dünsten. Die Zwiebel klein würfeln. Mit dem Öl in einem Pfännchen glasig werden lassen.

3. Die Paprikastreifen aus dem Wein heben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und etwa 5 Minuten in dem Wein dünsten. Dann die Tomaten durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Speisestärke in 2 Esslöffeln kaltem Wasser auflösen und mit den Zwiebeln und dem Paprika in das Püree rühren. Eventuell nochmals nachwürzen. Das Püree einmal aufkochen lassen.

4. Die Crêpes backen. Die Crêpes mit der Tomatenpaprikamasse füllen. Danach schmeckt ein üppiges Dessert.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Ruhezeit 60 Minuten

1500 kJ

15.13 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme

350 g Linguine

2 rote Paprikaschoten

2 gelbe Paprikaschoten

4 Tomaten

8 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

8 EL geriebener Parmesan

1 walnussgroßes Stück Butter

Salz

Pfeffer

1. Die Paprika waschen und über der Gasflamme oder im Grill rösten. Wenn die Haut schwarz wird und Blasen wirft, die Paprika häuten, halbieren, den Stielansatz, Kerne und Rippen entfernen. In Streifen schneiden.

2. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und aushöhlen, dann die Tomaten in Streifen schneiden. In einem Pfännchen einen EL Öl erhitzen und die Tomatenstreifen zehn Minuten dünsten.

3. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Paprika mit dem Knoblauch (der danach entfernt wird) zehn Minuten dünsten. Dann die Tomaten zufügen.

4. Währenddessen die Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und in die Pfanne zu den Tomaten und Paprika geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Ganze wenige Minuten ziehen lassen, dabei vorsichtig umrühren. Die Butter und den Parmesan unterziehen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

15.14 Linguine mit Paprikaragout

350 g lange Nudeln (möglichst Linguine)	1 halbes Glas Rosewein
1 groß. rote Paprikaschote	Einige Tomaten, gewürfelt
100 g Hackfleisch	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
2 EL Olivenöl	Getrocknete Chilischoten

Knoblauch hacken und mit dem Hackfleisch in Öl anrösten Paprikaschote aufschneiden, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zum Hackfleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen Wein angießen und einkochen lassen.

Tomatenwürfel zugeben, Hitze verringern und alles 5 Minuten garen.

Gekochte Nudeln abgießen (etwas Kochwasser aufbewahren), mit den restlichen Zutaten und eventuell noch etwas Nudelkochwasser mischen, vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 20 Minuten

Zubereitung 15 Minuten

15.15 Maultaschen und Cannelloni mit zweierlei Paprikarahm

Zutaten: Nudelteig

250 g Weizenmehl

1 EL Olivenöl

1 EL Creme fraîche

1 Prise Salz

1 Vollei

3 Eigelbe

Zutaten: Füllung aus Käse mit Paprika

150 g Rohmilchkäse mit Paprika

2 EL geriebenes Weißbrot

1 Ei

Zutaten: Füllung aus Käse mit Basilikum

150 g Rohmilchkäse mit Basilikum

Ein paar Blätter frischer Basilikum

Salz

Pfeffer

Olivenöl

2 EL Geriebenes Weißbrot

1 Eigelb

Zutaten: Cannelloni mit Pfefferkäse, Garnelle, Minze und Koriander

50 g Frischkäse mit Pfeffer

1 TL Gehackte Minze

1 TL Gehackter Koriander

etwas Limonensaft

Salz und Pfeffer

8 Garnelen

Zutaten: Gelbe Paprikarahmsoße

1 gelbe Paprika

1 Zehe Knoblauch

1 Schalotte

1 Zweig Thymian und Rosmarin

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Limonensaft

2 cl Weißwein

100 ml Sahne

Zutaten: Rote Paprikarahmsoße

1 rote Paprika

1 EL Tomatenmark

1 Zehe Knoblauch

1 Schalotte

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin	Limonensaft
Olivenöl	2 cl Weißwein
Salz	100 ml Sahne
Pfeffer	

Zubereitung: Nudelteig: Die Eigelbe mit dem Salz, dem Olivenöl und der creme fraîche verrühren, das Mehl beifügen und 2 Minuten kneten. Etwas Plastikfolie mit Olivenöl bestreichen und den Teig darin einpacken. 15 Minuten ruhen lassen, dann nochmals kneten. Erst ausrollen wenn auch die Füllung bereit ist, da der Teig sonst austrocknet.

Zubereitung: Füllung aus Käse mit Paprika: Rohmilchkäse leicht mit Salz und Pfeffer nachwürzen, da er beim Kochen leicht an Geschmack verliert. Das geriebene Weißbrot und das Eigelb dazurühren.

Zubereitung: Füllung aus Käse mit Basilikum: Basilikum in feine Streifen schneiden, unter den Käse mischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl, das Weißbrot und das Eigelb beifügen. Für die Maultaschen den Teig dünn ausrollen, rund ausstechen und den Rand mit dem übriggebliebenen Eiweiß einstreichen, mit der Käsemasse füllen, einklappen und die Ränder fest andrücken, sodass beim Kochen kein Wasser eindringen kann. Noch schneller geht's mit einer Maultaschenquetsche.

Zubereitung: Cannelloni: Die Garnelen pulen, den Darm entfernen und leicht salzen und Pfeffern. Den Frischkäse mit der Minze, dem Koriander, Salz, Pfeffer und etwas Limonensaft glatt rühren. Den Nudelteig dünn ausrollen, in 8x8 cm. große Stücke schneiden, mit der Garnele und etwas von der Käsemischung belegen. Die Enden der Teigquadrate mit Eiweiß bestreichen und nun die Garnelenfüllung fest einrollen.

Kochen von Maultaschen und Cannelloni: Die Maultaschen und die Cannelloni in reichlich kochendes Salzwasser geben, (ein Schuss Olivenöl verhindert das zusammenkleben) einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 4 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Zubereitung: Gelbe Paprikarahmsoße: Die Paprika entkernen und würfeln, die Schalotte in Streifen schneiden und den Knoblauch einfach leicht anquetschen. Alles in Olivenöl andünsten, mit Weißwein ablöschen, mit Sahne auffüllen, den Thymian und den Rosmarin beifügen und einmal aufkochen lassen. Bei kleiner Temperatur 10 Minuten ziehen lassen, mit Limonensaft, Salz und Pfeffer würzen, pürieren und passieren.

Zubereitung: Rote Paprikarahmsoße: Paprika zusammen mit dem Tomatenmark anschwitzen, ansonsten genauso verfahren wie bei der gelben Soße. Durch das Tomatenmark wird die Soße nicht nur kräftiger in der Farbe, sondern auch etwas stärker gebunden.

Beide Soßen nach Belieben auf dem Teller anrichten, die Maultaschen und die Cannelloni dazugeben.

Dazu passt Ratatouille, grüner Spargel oder ein Salat mit Kräutern in leichter Vinaigrette.

15.16 Muschelnudeln mit Paprikasoße

250 g große Muschelnudeln	Pfeffer
Salz	300 g Shrimps
100 g grüne Paprika	5 EL Olivenöl
150 g rote Paprika	150 g Weißbrot ohne Rinde
2 Knoblauchzehen	50 g ger. Parmesan
2 Zwiebeln	100 ml trockener Weißwein
1 Pkg. stückige Tomaten (500 g)	3 EL Sahne
Zucker	1 EL geh. Minze

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abtropfen lassen und warm stellen.

Paprika abrausen, halbieren, putzen und fein würfeln. Knoblauch, Zwiebeln schälen, beides fein hacken. Tomaten mit Saft, roter Paprika, 1/2 Knoblauchzehe und Zucker ca. 10 Min. köcheln lassen, würzen.

Shrimps abrausen und trockentupfen. Öl erhitzen, Zwiebeln, restlichen Knoblauch, grüner Paprika, Krabben darin andünsten. Brot zerbröseln, mit Käse zu den Krabben geben. Wein, Sahne, Minze hinzufügen. Ca. 2 Min. unter Rühren erhitzen. Die Muschelnudeln mit den Krabben füllen. Die Tomaten-Paprika-Soße in die Teller geben, die Muscheln hineinsetzen und servieren. Nach Wunsch mit Minzeblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 12 Min.

Zubereitung ca. 30 Min

pro Person: 680 kcal; E 29 g, F 31 g, KH 68 g

15.17 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika

3 Knoblauchzehen	Salz
6 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
4 Paprika	400 g Muschelnudeln
1 groß. Staupe Bleichsellerie	1 TL Pflanzenöl
1 Glas Weißwein	100 g Parmesan
4 EL Tomatenmark	

Knoblauchzehen abziehen, sehr fein schneiden und in einer großen Pfanne im heißen Öl dünsten. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Blätter vom Bleichsellerie abschneiden, Staupe putzen, einzelne Stängel in Scheiben schneiden, zum Knoblauch geben und dünsten. Gemüse mit Wein ablöschen und Tomatenmark unterrühren. Etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln mit Öl in 4 Liter kochendem Salzwasser in 8 - 10 Minuten Bissfest garen. Mit dem Gemüse servieren und mit reichlich geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipps: Genießer-Tipp: Enthäuten und würfeln Sie 3 Tomaten, die Sie zusammen mit dem Knoblauch dünsten. Dann können Sie auf das Tomatenmark verzichten. Dekorieren Sie das

Gericht mit eigenen Blättchen, die Sie von den Selleriestangen zurück behalten haben.
Gesundheits-Tipp: Nehmen Sie rote statt grüne Paprikaschoten. Das sieht nicht nur besser aus, sondern bringt auch die doppelte Portion Vitamin C.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: 737 kcal / 3090 kJ; E 2 g, F 30 g, KH 75 g

15.18 Nudelmuffins mit Mozzarella und Paprikasugo

2 EL gehackte Petersilie	Oliven
2 EL gehacktes Basilikum	getrocknete Tomaten
2 EL gehackte Thymianblätter	Mini-Mozzarella
2 EL Olivenöl	<i>Sugo (Pastasauce):</i>
1/2 TL Salz	2 rote und 2 gelbe Paprika
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 Zwiebelwürfel
250 ml Sahne	Etwas Salz, Pfeffer, Zucker
3 Eigelb	2 EL Olivenöl
150 g feine Spaghettini	Zubereitung:

Um die Eimasse herzustellen, sämtliche Kräuter zusammen mit Olivenöl, Sahne und Eigelb im Mixerglas zu einer sogenannten 'Royale' verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Nudeln al dente kochen und in kleine Muffin-Formen geben. Mit den Tomaten, Oliven und dem Mini-Mozzarella garnieren. Im Anschluss die Royale angießen und im Ofen bei 160 Grad etwa 20 Minuten backen.

Tipp Bei der Zubereitung der Eimasse genügend Zeit zu geben, damit sie stocken kann. Sollte das Innere noch flüssig sein, lässt man sie lieber länger im Ofen, damit man sie sich hinterher problemlos aus der Form stürzen kann.

Sugo (Pastasauce): Die Paprika im Ofen vorbacken. Dann die Haut abziehen. Den Zwiebelwürfel abblanchieren. Die warmen Schoten mit den Zwiebeln mixen und abschmecken. Dann um den Muffin herum verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

15.19 Nudeln al picante

<i>SAUCE</i>	1 Peperoncini, fein geschnitten
1 EL Margarine, Butter oder Olivenöl	1 Dos. Sardellenfilets,
3-5 Knoblauchzehen, gepresst	gut abgetropft (ca. 16g), evtl. kalt abge-
1 grüne und	spült, grob gehackt
1 gelbe Peperoni, in Streifen	3 dl Rahm

50 g Parmesan, frisch gerieben
wenig Muskat
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

400-500 g getrocknete Nudeln, al dente gekocht

Margarine, Butter oder Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch andämpfen. Peperoni und Peperoncini beifügen, zugedeckt auf kleinem Feuer knapp weich dämpfen. Sardellenfilets, Rahm und restliche Zutaten begeben, aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Parmesan zufügen, unter Rühren erwärmen, würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

15.20 Orecchiette alla peperonata

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 kg rote, grüne und gelbe Peperoni, geschält, in ca. 2 cm großen Würfeln
2 dl Wasser

Salz, Pfeffer, nach Bedarf
400 g Teigwaren (z. B. Orecchiette)
Salzwasser, siedend
4 EL Basilikum, fein geschnitten
30 g geriebener Parmesan, ca.

Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Peperoni kurz mitdämpfen. Wasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Peperoni ca. 12 Min. knapp weich köcheln, würzen. Teigwaren knapp al dente kochen, 1-2 dl Kochflüssigkeit zur Peperonata gießen. Teigwaren abtropfen, mit dem Basilikum unter die Peperonata mischen, ca. 2 Min. mitköcheln. Käse dazu servieren.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 514 kcal / 2148 kJ; E 18 g, F 10 g, KH 86 g

15.21 Paprika-Quiche

1/2 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
75 ml lauwarme fettarme Milch
200 g Vollkornmehl
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
2 Frühlingszwiebeln
1 klein. Aubergine

1 Zucchini
1 rote und
1 grüne Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
2 TL getr. Oregano
Salz
Pfeffer

Hefe mit dem Zucker in der Milch verrühren. Mehl in eine Schüssel geben, 1 EL Öl sowie 50 ml Wasser zufügen, Hefemilch und Salz unterkneten. Zugedeckt ca. 40 Min. gehen

lassen.

Das Gemüse putzen, waschen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben teilen.

Frühlingszwiebeln mit Aubergine, Zucchini, Paprika und Knoblauch im übrigen Öl anbraten. Tomatenmark in 100 ml Wasser glatt rühren und zum Gemüse geben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen, etwas einkochen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Den Teig ausrollen, in eine gefettete Quicheform (Ø 26 cm) legen. Das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und die Quiche ca. 20 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Person: 255 kcal; E 9 g, F 8 g, KH 36 g

15.22 Paprika-Spaghetti mit kross gebratenem Speck und Parmesan

1 gelbe,	Salz
1 grüne und	100 g Schinken in Scheiben (z.B. Parma)
2 rote Paprikaschoten	2 EL Butter
1 Bd. Petersilie	150 ml Weißwein oder Brühe
400 g Spaghetti	Pfeffer

Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Schinken grob zerzupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Schinken darin kross anbraten. Herausnehmen. Paprika ins Bratfett geben und unter Rühren andünsten. Mit Weißwein ablöschen und zugedeckt 2-3 Min. schmoren lassen.

Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. eine halbe Tasse Kochwasser auffangen. Nudeln mit Schinken sowie Petersilie zum Paprikagemüse geben, untermengen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Eventuell etwas Nudelkochwasser zufügen. Nach Wunsch mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Person ca.: 560 kcal; E 25 g, F 15 g, KH 72 g

15.23 Paprika-Vollkorn-Tortellini

Olivenöl	eine rote und eine grüne Paprikaschote
1 gehackte Knoblauchzehe	Weißwein
1 gehackte Zwiebel	Pfeffer

Salz
edelsüßer Paprika

225 g Tortellini

In einer Pfanne erhitzt man 2 EL Olivenöl, gibt je eine gehackte Knoblauchzehe und Zwiebel hinzu und brät diese glasig. Paprikaschoten in große Stücke würfeln, zu den Zwiebeln geben und mit Weißwein kurz andünsten. Das Gemüse wird mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprika abgeschmeckt und über die heiße Teigware gegeben.

15.24 Paprikafädle mit Hackfleischsoße und Käse überbacken

1 Stange Frühlingslauch	2 EL Reibkäse (Butterkäse)
1 Tasse Milch	1 1/2 EL Butterschmalz
1 Tasse Mehl (Type 405)	1/2 Petersilie
Muskat	6 Rucolablätter
Jodsalz, Pfeffer	1/2 rote Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe	1/4 rote,
1/8 l Rotwein	1/4 grüne und
1 EL Tomatenmark	1/4 gelbe Paprikaschote
1/2 unbeh. Zitrone, Schale und Saft von	1 Ei
1 Knoblauchzehe	300 g Hackfleisch (Rind und Schwein)

Paprikaschoten entkernen, säubern, in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden. Frühlingslauch säubern, in feine Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken. Rucola waschen trocknen und in grobe Streifen schneiden. Mehl, Milch, Ei vermengen, glatt rühren und mit Jodsalz, Muskat würzen. Paprikawürfel unterheben und Schale einer halben unbehandelten Zitrone abreiben. Butterschmalz in beschichteter Pfanne erhitzen, Teigmasse dünn einlaufen lassen, Pfannkuchen beidseitig goldbraun ausbacken, abkühlen lassen, einrollen und in 1 cm breite Flädle schneiden. Butterschmalz in Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Frühlingslauch kurz angehen lassen, Fleisch und Knoblauch mitanrösten. Zitronenschale, Paprikapulver, Tomatenmark leicht mitverrühren. Mit Rotwein ablöschen, kurz reduzieren, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Pfeffer und Jodsalz würzen, Soße leicht köcheln lassen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Flädle anschwemmen, nachwürzen und Petersilie unterheben. Flädle auf flachem Teller zur Mitte anrichten, Fleischsoße darüber gießen, mit dem Käse bestreuen und im Ofen bei 180 °C kurz überbacken. Danach Rucola darüber streuen und mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

15.25 Paprikakuchen

1 Kuchenteig (ohne Zucker) für ein rechteckiges Blech,	1 Dos. Sahne,
4 Paprikaschoten (gelb, grün und rot),	Salz,
3 Eier,	Pfeffer,
100 g Reibkäse,	Weckmehl

Auf den ausgerollten Kuchenteig Weckmehl streuen. Darüber die in Streifen geschnittenen Paprika legen. Aus Eiern, Käse, Sahne, Salz und Pfeffer einen Guss bereiten und über den Kuchen geben. Bei 200 Grad für ca. 40 Minuten in den Backofen stellen bis der Teig braun ist.

15.26 Paprikanudeln mit Basilikumpesto und Roastbeef

Salz, Pfeffer	2 EL geriebener Parmesan
80 g Eiernudeln	6 EL Basilikum
2 EL kalt gepresstes Rapsöl	je 1/4 Paprikaschote rot, gelb und grün
2 Knoblauchzehen	160 g Roastbeef, gebraten und geschnitten

Nudeln in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen lassen, mit ein paar Tropfen kalt gepresstem Öl vermengen. Paprika entkernen, säubern, in kleine Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen, grobblättrig schneiden; Basilikum abzupfen, mit geriebenem Parmesan und kalt gepresstem Rapsöl im Mixer ein Pesto herstellen. Paprika in beschichteter Pfanne anbraten, Pesto zufügen, Nudeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut durchschwenken. Nudeln auf einem rechteckigen oder flachen Teller anrichten, gebratene Roastbeefscheiben rundum anlegen, mit Basilikumsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

15.27 Paprikaquiche

1 Pkg. TK-Blätterteig	3 EL geriebener Parmesan-Käse
1 rote,	1 halbes Glas Olivenöl
1 gelbe und	Basilikumblättchen
1 grüne Paprikaschote	Salz
1 klein. Zwiebel	Pfeffer
3 Eier	

Die Paprika abspülen, trocken tupfen, Kerne und Trennwände herausschneiden. In Streifen schneiden. In heißem Öl mit der gehackten Zwiebel anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Blätterteig auftauen lassen und ausrollen. Eine Tortenform mit Backpapier auslegen, Blätterteig darauf geben. Paprika darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200

Grad 10 Minuten backen.

Eier mit Käse, Salz und Pfeffer verquirlen Auf die Torte gießen und alles 15 Minuten weiterbacken. Vor dem Servieren mit Basilikumblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 40 Minuten

Zubereitung 30 Minuten

15.28 Paprikaquiche mit Salami

MÜRBETEIG

200 g Mehl

80 g kalte Butter

1 Ei

5 EL Milch

2 Prisen Salz

BELAG

2 rote Paprika

1 gelbe Paprika

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Currypulver

Salz, Pfeffer

200 ml Sahne

3 Eier

150 g Emmentaler

Muskatnuss

150 g Salami in Scheiben

AUSSERDEM

Butter für die Form

Öl zum Andünsten

Für den Teig das Mehl mit gewürfelter Butter, Ei, Milch und Salz zügig zu einem glatten Teig verkneten. Die Form einfetten. Den Teig ausrollen, in die Form legen und den Rand hochdrücken. 30 Minuten kalt stellen. Für den Belag die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und 2 Minuten mitgaren. Das Gemüse mit Curry, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Sahne mit den Eiern verquirlen Den Käse reiben und untermischen Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen. Gemüse und Salami darauf verteilen und mit der Eiersahne begießen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen 40 bis 45 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 1 Tarteform (Ø 26 cm)

15.29 Paprikasoße

400 g Tomaten

2 Paprikaschote, rote (400 g)

2 Paprikaschote, gelbe (400 g)

1 Peperoncini, frische oder eingelegte

(kleine scharfe Pfefferschoten) (evtl. mehr)

5 EL Öl mit Basilikum (Basilico)

1/8 l Weißwein	Pfeffer
1/2 Topf Zitronenmelisse	<i>Außerdem</i>
2 Knoblauchzehen	400 g Spaghetti
Salz	

1. Tomaten häuten, grob würfeln. Paprika putzen, waschen, fein würfeln. Peperoncini ganz lassen oder entkernen und die Schoten fein schneiden.
2. Paprika und Peperoncini im heißen Öl ca. 3 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen. Inzwischen Nudeln kochen.
3. Zitronenmelisse waschen, trockentupfen, fein hacken. Knoblauch abziehen und zudrücken. Tomaten unterrühren. Würzen, ca. 5 Minuten einkochen lassen. Zitronenmelisse zugeben.
4. Soße abschmecken. Nach Wunsch Peperoncini entfernen. Soße mit den Spaghetti mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.30 Pasta peperonata

GELBE PEPERONISAUCEN

2 gelbe Peperoni, entkernt, in Stücken
1 Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Olivenöl
1/2-1 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
5 Basilikumblätter, fein geschnitten

ROTE PEPERONISAUCEN

2 rote Peperoni, entkernt, in Stücken
1 Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Olivenöl

1/2-1 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

5 Basilikumblätter, fein geschnitten

TEIGWAREN UND GARNITUR

1/4 klein. gelbe und

1/4 rote Peperoni, in Vierteln, entkernt, in Streifen

Salzwasser

300-400 g Teigwaren

100 g Fontina (siehe Hinweis), in feinen Streifen

klein. rote oder grüne Basilikumblätter

Soßen: Gelbe und rote Peperonisoße separat zubereiten. Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt bei kleiner Hitze weich köcheln. In der Pfanne pürieren, würzen, Basilikum daruntermischen.

Teigwaren und Garnitur: Peperonistreifen im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. köcheln, herausnehmen, beiseite stellen. Teigwaren in dasselbe Wasser geben, al dente kochen, gut abtropfen, in die Pfanne zurückgeben. Käse daruntermischen, leicht schmelzen.

Servieren: Teigwaren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je etwas gelbe und rote Peperonisoße darübergeben, garnieren.

Hinweis: Fontina ist ein italienischer Halbhartkäse. Er kann durch milden Tilsiter ersetzt werden. l-ST Nudel

Mengenangabe: 4 Personen

15.31 Penne mit Paprika

350 g Penne	3 EL geriebener Parmesan
350 g Penne	1 Bd. Petersilie
1 rote Paprikaschote	3 Sardellenfilets in Öl
1 gelbe Paprikaschote	1 Schalotte
2 EL Olivenöl	30 g Butter
1 EL Kapern in Salz eingelegt	Salz

1. Die Paprika halbieren, Stielansatz, Kerne und weiße Rippen entfernen. Die Paprika waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Petersilie und Schalotte hacken.

2. Sardellenfilets in Stücke teilen. Überschüssiges Salz von den Kapern spülen. Die Butter in einer breiten Pfanne zerlassen, Öl zugeben, ebenso Petersilie, Schalotte, Sardellenfilets und Kapern.

3. Alles unter Rühren anbraten, bis sich die Sardellen auflösen. Danach die Paprika zugeben und bei starker Hitze acht Minuten weiterbraten, dabei ständig rühren. 4. Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und zu der Paprika in die Pfanne geben. Zwei Minuten bei starker Hitze rühren, mit geriebenem Parmesan bestreuen und gleich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

15.32 Penne mit Paprika und Scamorza

350 g Penne	80 g geräucherter Scamorza-Käse
2 gelbe Paprika	4 EL Olivenöl
3 Tomaten	Salz
frisches Basilikum	Pfeffer

Paprika im Grill des Backofens rösten, dabei mehrmals wenden. Aus dem Ofen nehmen und abziehen. Stielansätze entfernen und Paprika halbieren, dann die Kerne und weißen Rippen entfernen. Fruchtfleisch in nicht allzu kleine Stücke schneiden.

Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abziehen. Tomaten halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Basilikumblätter zerpflücken und Scamorza in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen.

Nudeln zurück in den Topf geben, Paprika und Tomaten zugeben. Mit Öl begießen und

mit Basilikum würzen. Scamorza zugeben und alles zusammen erhitzen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Empfohlener Wein Ostuni ottavianello

15.33 Peperoniwähe

1 ausgewallter Vollkorn-Kuchenteig (ca. 32cm Ø)	wenig Pfeffer
250 g Ricotta	800 g rote, gelbe und grüne Peperoni, evtl. geschält
2 Eier, verknüpft	2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
1 TL Salz	1 EL Basilikum, fein geschnitten

Teig mit dem Papier ins Blech legen, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen. Ricotta und Eier in einer großen Schüssel verrühren, würzen. Peperoni am Hobel in feine Streifen dazuschneiden, Petersilie begeben, mischen. Gemüsemischung auf dem Teigboden verteilen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Basilikum darauf verteilen.

Mengenangabe: 1 Backblech von ca. 28 cm Ø

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 423 kcal / 1775 kJ; E 17 g, F 26 g, KH 28 g

15.34 Pikante Penne mit Paprika und Tomaten

350 g Penne	1 gehackte rote scharfe Peperoni
400 g Paprika	4 EL Olivenöl
350 g Tomaten	einige Stiele Schnittlauch
1 Zwiebel	Salz
2 Knoblauchzehen	

Paprika im auf 200° vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen, abziehen, Stiele, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, pellen und halbieren. Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und den Saft ausdrücken. Saft in einer kleinen Schale auffangen,

gehackte Peperoni und klein geschnittenen Schnittlauch zugeben und vermischen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Penne in die Schüssel zu den Tomaten geben und mit Öl anmachen. Die Knoblauchmischung zugeben und gründlich verrühren. Vor dem Servieren 30 Minuten ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

Empfohlener Wein Donnici

15.35 Pizza mit Paprika und Champignons

Für den Teig:

200 g Mehl

1 EL Hefe

1 Prise Salz

2 EL Olivenöl

Für den Belag:

200 ml Tomatensoße

50 g Mozzarella

150 g Champignons

2 rote Paprika

2 rote scharfe Peperoni, gehackt

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Mehl sieben und eine Mulde hineindrücken. In die Mitte Hefe, Öl, 100 ml Wasser und Salz geben. Verkneten bis ein glatter Teig entsteht.

Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig weitere zehn Minuten kneten. Eine Kugel formen und in eine mit Öl eingefettete Schüssel legen. Zudecken und an einem warmen, trockenen Standort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Pilze putzen und waschen, Erdreste entfernen. Vorsichtig abtrocknen und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerne und weiße Rippen entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Backofen auf 250° vorheizen. Zwei Bleche mit Öl einfetten. Nach der Ruhezeit, den Teig in zwei Portionen teilen und zwei Pizze von der Größe leicht unter der der Bleche ausrollen.

Teigoberfläche mit Tomatensoße gleichmäßig bestreichen. Mit Pilzen und Paprika belegen. Mit Mozzarellascheiben und den scharfen Peperoni abschließen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen und sofort heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 45 Minuten

15.36 Pizza mit Paprika und Tomaten

500 g fertiger Pizzateig	1 Knoblauchzehe
2 Stück Mozzarella-Käse	Einige Basilikumblättchen
2 Tomaten	3 EL Olivenöl
1 rote,	Salz
1 grüne und	Pfeffer
1 gelbe Paprikaschote	

Rundes und flaches Backblech mit Öl einfetten, Pizzateig darin auslegen.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und würfeln.

Paprika abspülen, Kerne und Trennwände herausschneiden und in Streifen schneiden. In heißem Öl mit den Tomaten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse und gehackten Knoblauch auf dem Teig verteilen, mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 25 Minuten backen.

Den Käse in dünne Scheiben schneiden, die Pizza damit belegen und weitere 5 Minuten backen. Vor dem Servieren Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und Pizza damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 40 Minuten

Zubereitung 20 Minuten

15.37 Pizza mit Paprika und Zwiebeln

Für den Teig:

300 g Mehl

0.5 TL Salz

0.5 Würfel Hefe (20 g)

190 ml Wasser lauwarmes

2 EL Olivenöl

Für den Belag:

400 g Tomaten

300 g Zwiebeln

1 grüne Paprikaschote (groß)

1 gelbe Paprikaschote (groß)

6 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nach Belieben:

1 Prise(n) gemahlener Peperoncino (scharfe Pfefferschote), ersatzweise etwas Cayen

Olivenöl Für das Backblech:

Mehl Für die Arbeitsfläche

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Die Tomaten überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze, die Kerne und den Saft längs in schmale Spalten schneiden. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze in 3 Esslöffeln Olivenöl weich dünsten. Zum Schluß die Paprikaschoten noch 1 - 2 Minuten mitdünsten.
4. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
5. Den Pizzaboden auf das gefettete Blech legen. Die Tomaten und die Gemüsemischung

darauf verteilen. Salzen und mit dem restlichen Öl beträufeln.

6. Die Pizza im Backofen (unten) in 30 - 35 Minuten knusprig backen. Die fertige Pizza mit Pfeffer übermahlen. Wer's ganz scharf liebt, gibt noch 1 Prise Peperoncino über die Pizza. Vor dem Servieren mit dem Pizzaschneider zerteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

Ruhezeit 50 Minuten

2100 kJ

15.38 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen

800 g Hefeteig

100 g gelbe Paprika

100 g Zucchini

300 g Tomaten

100 g grüne Bohnen

100 g Brunnenkresse

5 EL Olivenöl

Öl für die Form

Mehl für die Arbeitsfläche

Oregano

Salz

Pfeffer

Arbeitsfläche leicht bemehlen und Teig einige Minuten kneten. Dann zu einer Scheibe ausrollen. Ein rundes Blech von 26 cm Durchmesser einfetten und mit dem Teig auskleiden. 50 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Paprika putzen, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und in runde Scheiben schneiden. Brunnenkresse waschen, abtrocknen und grob hacken. Tomaten überbrühen, abgießen, abziehen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne einen EL Öl erhitzen und die Zucchinischeiben goldgelb anbraten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne einen weiteren EL Öl erhitzen und die Paprikawürfel anbraten. Aus dem Fett nehmen und abkühlen lassen.

Bohnen abziehen, waschen, garen, so dass sie noch Biss haben und abgießen. Abkühlen lassen und klein schneiden. In eine Schüssel geben, Kresse und Paprika zugeben. Umrühren und die drei Gemüse gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Backofen auf 200° vorheizen.

Entlang des Randes der Pizza die Tomatenscheiben legen, salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Mit dem restlichen Öl beträufeln.

Im Ofen die Pizza 20 Minuten backen. Nach der Garzeit, Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den Zucchinischeiben garnieren. Nochmals im Ofen zehn Minuten backen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 50 Minuten

15.39 Pizza mit Radicchio, Paprikaschoten und Oliven

1 gelbe Paprikaschoten	4 fein gehackte Knoblauchzehen
2 Köpfe Radicchio	12 schwarze Oliven
200 g Mozzarellawürfel	reichlich Öl

Grill vorheizen und auf einem Blech die 2 halben gelben Paprikaschoten grillen, bis sie Farbe haben. Beim Radicchio (2 Köpfe, gevierteilt) auch so vorgehen, in Streifen schneiden und dann auf den Boden der Pizza erst Paprikastreifen, dann Radicchiostreifen und dann Mozzarellawürfel drüberstreuen. Knoblauchzehen und schwarze Oliven müssen auch noch sein - reichlich Öl drüber träufeln. Für 10 Minute bei 220 Grad und dann bei 200 Grad zu Ende backen. Durchmesser der Pizza ca. 30 cm.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.40 Quark-Plinsen mit Paprika

1 Töpfchen Basilikum	3 Paprikaschoten
2-3 Stiele frischer oder	(z. B. rot, grün und gelb)
1 TL getrockn. Thymian	1 Bd. Lauchzwiebeln
400 g Magerquark	5 EL Öl
100 g Weizenmehl (Type 1050)	1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten
Salz	1 EL Kürbiskerne
weißer Pfeffer	100 g Creme fraîche
3 Eier (Gr. M)	

1. Kräuter waschen und hacken. Quark, Mehl, 1/2 TL Salz, Eier, Kräuter und 3-4 EL Wasser verrühren.

2. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Paprika darin ca. 5 Minuten andünsten. Lauchzwiebeln kurz mitdünsten. Tomaten zugeben. Alles aufkochen und abschmecken.

3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig 4 goldbraune Plinsen backen, warm stellen. Im restlichen Öl in 2 Portionen 8 weitere Plinsen backen.

4. Kerne hacken, rösten. Plinsen und Paprika anrichten. Je 1 TL Creme fraîche darauf geben, mit Kernen bestreuen. Rest Creme fraîche dazureichen.

Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca.: 490 kcal / 2050 kJ; E 26 g, F 28 g, KH 31 g

15.41 Quarknocken mit Pilzgröstel und Paprika

1 Bd. Blattpetersilie, fein geschnitten	120 g Mehl
100 g abgezogene, rote Paprika	3 Eier
weißer Pfeffer aus der Mühle	Salz
400 g gemischte Pilze	150 g weiche Butter
(z.B. Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze)	400 g Magerquark (gut abgetropft oder ausgedrückt)
Rapsöl zum Einstreichen des Backpapiers	
30 g Hartweizengrieß	

Den Quark mit 100 g Butter und Salz in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen glattrühren und nach und nach die Eier unterrühren. Mehl und Grieß unterkneten. Den Teig mit Folie bedeckt für 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit 2 Esslöffeln, die man in heißes Wasser taucht, Nocken formen. Die geformten Nocken auf eingöltes Backpapier legen. Ca. 2 l gesalzenes Wasser in einem breiten flachen Topf zum Kochen bringen. Die Nocken portionsweise 8-10 Minuten in leicht siedendem Wasser garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten. Die Pilze möglichst nicht waschen, nur putzen und in der Zwischenzeit in einer heißen, beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Petersilie dazugeben, salzen, pfeffern und die restliche Butter zugeben. 2-3 Minuten weiterbraten und anrichten. In der heißen Pfanne die Paprikastücke durchschwenken, auf die Pilze geben und obenauf die Quarknocken legen. Tipp: Die abgezogene Paprika bekommen Sie fix und fertig beim Feinkosthändler.

Mengenangabe: 4 Personen

15.42 Rustikales Pasta-Duett mit salzig-pikanter Bratpaprika

1 kg Nudeln wie z.B. Spaghetti oder Linguine	1 Msp Chilipulver
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Alpensalz
<i>Macadamia-Tomaten-Pesto</i>	<i>Bratpaprika</i>
100 g Macadamia Nüsse	500 g grüne Bratpaprika (Pimentos de Padron)
100 ml Macadamia Öl	100 ml Olivenöl
50 g getrocknete Tomaten	Grobes Alpensalz
Bio-Kräutersalz	
<i>Avocado-Basilikum-Pesto</i>	<i>Zum Servieren</i>
700 g Avocado	Schlagrahm
40 g Basilikum	
2 EL Zitronensaft	

Für das Macadamia-Tomaten-Pesto Nüsse in Öl anrösten, bis sie etwas Farbe bekommen. Getrocknete Tomaten zugeben, in einem hohen Gefäß pürieren und mit Bio-Kräutersalz abschmecken.

Für das Avocado-Basilikum-Pesto Fruchtfleisch der Avocados in feine Stücke schneiden und das gewaschene, getrocknete Basilikum in grobe Streifen schneiden. Beides mit

Zitronensaft und den Gewürzen im Mixer zerkleinern. Mit Alpensalz abschmecken.

Für die Bratpaprika die Paprikaschoten waschen und trocknen. In einer Pfanne in Olivenöl anrösten und dann für 10 Min. im Backofen bei 160 °C garen. Anschließend mit grobem Alpensalz bestreuen.

Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.

Zwei Pfannen auf die heißen Herdplatten stellen und in jede etwas Olivenöl und Nudeln geben. Nudeln in die Pfannen geben, danach jeweils ein Pesto zugeben, umrühren. Beide Mischungen nach Belieben mit Schlagrahm verfeinern und gut abschmecken.

Nudelnester formen und auf vorgewärmten Tellern mit Bratpaprika anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: 40 Min.

Backzeit: 10 Min.

15.43 Spaghetti auf Schäferinart

350 g Spaghetti	80 g getrocknete Ricotta
100 g schwarze Oliven	4 EL Olivenöl Extravergine
1 rote Paprikaschote	Salz
1 grüne Paprikaschote	weißer Pfeffer
1 EL zerkleinerten Schnittlauch	

Salzwasser zum kochen bringen und Spaghetti darin bissfest garen.

In der Zwischenzeit Oliven entkernen und grob zerkleinern. Paprikaschoten reinigen und in Würfel schneiden. Ricotta grob zerbröseln.

Spaghetti abgießen und in eine vorgewärmte Servierschüssel geben. Sofort mit Olivenöl vermischen damit sie nicht zusammen kleben. Oliven, Paprikaschoten und Schnittlauch unterheben, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestäuben, Ricotta darüber streuen und servieren. Dazu empfehlen wir Weißwein: Bianco di Procida, aus der Campania-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 20 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten

15.44 Spaghetti mit Auberginen und Paprika

300 g Spaghetti	<i>Für die Marinade:</i>
4 klein. Auberginen	60 ml Olivenöl
2 Paprikaschoten (rot lindgrün)	125 ml Hühnerbrühe
110 g Walnusskerne	1 EL abgeriebene Zitronenschale
60 g geriebener Parmesan	2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen

60 g gehackte Petersilie	Salz
30 g gehacktes Basilikum	Pfeffer
1 scharfe rote Peperoni	

1. Backofen auf 160° C vorheizen. Die Walnusskerne halbieren und 15 Minuten im Ofen rösten. Die Paprikaschoten ebenfalls halbieren, Stielansatz, Kerne und die weißen Rippen entfernen.
2. Bei den Auberginen die Strünke entfernen und in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit den Paprikahälften in eine große Schüssel legen.
3. In einer anderen Tasse sämtliche übrigen Zutaten für die Marinade verrühren und über das Gemüse in die Schüssel gießen. Eine Stunde bei Zimmertemperatur marinieren.
4. Danach das Gemüse abtropfen lassen und grillen, bis es Farbe annimmt und knusprig wird. Während des Grillens mit etwas Marinade bestreichen.
5. Danach Auberginen und Paprika klein schneiden und in den Kühlschrank stellen. Die Marinade aufheben. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen und abgießen.
6. In dem Topf, in dem die Spaghetti gekocht haben zwei EL Öl erhitzen. Das gegrillte Gemüse klein schneiden und anbraten, mit der Marinade begießen. Die Nudeln, Walnusskerne und geriebenen Parmesan zugeben. Gut umrühren und sofort servieren.

15.45 Spaghetti mit drei Gemüsen

400 g Spaghetti	1 EL gehackte Petersilie
1 Aubergine	1 Brühwürfel
2 Zucchini	Olivenöl
1 klein. gelbe Paprika	Salz
1 klein. rote Paprika	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Alle Gemüse putzen. Auberginen und Zucchini in Würfel, die Paprika in kleine Rauten schneiden. In einer ausreichend großen Pfanne Öl, halbierten Knoblauch und die Gemüse geben, wenn die Pfanne noch kalt ist. Bei starker Hitze unter häufigem Rühren ziehen lassen, dann den Brühwürfel zugeben, etwas Wasser dazu und das Gemüse so garen, dass es noch Biss hat. Eventuell salzen.

Inzwischen reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin garen. Kurz vor dem Abgießen der Nudeln, die gehackte Petersilie zur Soße geben. Nudeln abgießen, mit der Soße würzen, mit Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl anmachen. Um die Soße noch schmackhafter zu machen, kann man auch erst Zwiebel anbraten und dann das Gemüse zugeben.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Ostuni Ottavianello

15.46 Spaghetti mit Paprika und Schwertfisch

350 g Spaghetti	4 EL Olivenöl
1 Scheib. Schwertfisch (400 g)	1/2 Gemüsebrühwürfel
1 gelbe Paprika	Salz
1 rote Paprika	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

Backofen auf 200° vorheizen. Paprika 25 Minuten im Ofen rösten, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, in einen Papierbeutel legen und abkühlen lassen, dann pellen. Paprika halbieren, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Schnitze schneiden.

Schwertfisch klein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Knoblauch anbraten, zerdrücken und entfernen. Die Fischstücke in der Pfanne zwei Minuten bei starker Hitze braten. Brühwürfel und eine halbe Suppenkelle warmes Wasser zugeben.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen.

Paprika in die Pfanne mit dem Fisch geben und kurz ziehen lassen. Abschmecken und eventuell salzen und pfeffern. Spaghetti in die Pfanne mit dem Fisch geben, großzügig pfeffern, umrühren und in vier tiefen Tellern gleich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Colli Orientali del Friuli Pinot grigio

15.47 Spaghetti mit Paprikasauce - Spaghetti al Sugo di Peperoni

400 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe
3 Paprikaschoten, rote	1 EL Tomatenmark
2 Paprikaschoten, gelbe	100 ml Gemüsebrühe, klare
1 Peperoni, rote	1 EL Balsamicoessig
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	Chilipulver

Paprikaschoten halbieren, putzen und mit der Hautseite nach oben im Backofen 10 Min. grillen, bis sie sich dunkel verfärben und Blasen werfen. Paprika mit einem nassen Küchentuch abdecken, abkühlen lassen und häuten. Die roten Paprika kleinschneiden und sehr fein pürieren. Die gelben Paprika in Streifen schneiden und beiseite legen. Peperoni

längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen.

Olivenöl erhitzen. Peperoni darin kurz dünsten. Knoblauch durch die Presse dazudrücken.

Paprikapüree und Tomatenmark hineinrühren. Gemüsebrühe und Balsamicoessig zufügen.

Sauce einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Spaghetti auf Tellern anrichten, Paprikasauce darübergeben und mit den Paprikastreifen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

15.48 Strudelteigpäckchen mit Paprika und Hühnerbrust gefüllt

1 Bd. Schnittlauch	Päckchen)
1 TL Senf	250 g Butterschmalz
150 g Crème fraîche	200 g Hühnerbrustfilet
Salz, Pfeffer	1 groß. Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Eiweiß	1 Kartoffel (150 g)
200 g Strudelteig (TK) (ergibt ca. 16-20	1 rote Paprikaschote

Paprikaschote waschen, entkernen und die weißen Trennhäute entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen, Rosmarinnadeln abzupfen, beides zusammen fein hacken. Hühnerfleisch erst in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Deckel einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen, Gemüse, Knoblauch und Rosmarin darin zugedeckt und bei milder Hitze 15 Minuten dünsten. Gleich zu Beginn salzen, damit das Gemüsewasser leichter austreten kann. Falls die Flüssigkeit nicht reicht und das Gemüse anzubraten beginnt, können Sie einige Esslöffel Wasser zugeben. Nach 15 Minuten den Deckel abnehmen, Hühnerfleisch zum Gemüse geben, und unter Rühren 2-3 Minuten fertigbaren. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Dip Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Crème fraîche und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Strudelteig auf der Arbeitsfläche auslegen, in Rechtecke mit je ca. 9 auf 12 Zentimeter Kantenlänge schneiden. Das Eiweiß mit einem Esslöffel Wasser verquirlen und die Teigländer damit einstreichen. Jeweils einen gehäuften Esslöffel Füllung auf jedes Teigstück legen, einmal zusammenfallen und die Ränder leicht andrücken. In einer großen Pfanne oder einem breiten, flachen Topf das Butterschmalz erhitzen. Immer nur 5 oder 6 Teigtaschen auf einmal ausbacken, damit das Fett nicht zu stark abkühlt. Jeweils nach 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten fertigbacken. Strudelteigtaschen mit Schnittlauch-Dip servieren.

Tipp: Es gibt fertigen Strudelteig frisch oder tiefgekühlt. Achten Sie bei frischem Strudelteig auf das Mindesthaltbarkeitsdatum, nicht mehr ganz frischer Strudelteig wird trocken und lässt sich nur noch schlecht verarbeiten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

1030 kcal / 4326 kJ

15.49 Vollkornspaghetti-Bratling mit Paprikasauce*Für den Bratling:*

200 g Vollkornspaghetti
 100 g zarte Haferflocken
 1/4 l Wasser, gut
 Gemüsebrühe
 100 g Butterkäse (60 % Fett i. Tr.)
 100 g Ricotta
 10 g Butter
 1 Zwiebel
 1/2 Bd. Petersilie
 Kräutersalz
 50 ml Sonnenblumenöl
 150 g Semmelbrösel

Für die Sauce:

500 g (2 St.) Fleischtomaten
 400 g Broccoli
 20 g Butter
 40 g Sesam (ungeschält)
 Salz
 Pfeffer
 400 g gelbe Paprika
 1 Zwiebel
 75 ml Sahne
 1 EL Weizenmehl (Type 405)
 Meersalz
 Gemüsebrühe
 75 ml Wasser

Für die Nudeln 3 l Salzwasser aufsetzen.

Zwiebel schälen und würfeln. Vollkornspaghetti in das kochende Wasser geben und etwa 7 Minuten garen. Zwiebeln in 10 g Butter andünsten und gut 1/4 l Wasser, Haferflocken und Gemüsebrühe hinzufügen und auf ausgeschalteter Kochplatte etwa 5 Minuten quellen lassen, abschmecken. Broccoli in Röschen zerteilen. Fleischtomaten und Broccoliröschen ca. 3 Minuten blanchieren und abschrecken. Tomaten aushöhlen und mit Broccoli füllen. Die Broccolitomate mit Salz und Pfeffer würzen und mit 10 g Butterflöckchen besetzen. Paprika putzen, waschen und zerkleinern, restliche Zwiebelwürfel mit 10 g Butter andünsten, mit Mehl bestäuben, Sahne und 75 ml Wasser angießen. Das Ganze etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen und pürieren. Die Sauce durch den Sieb streichen und abschmecken. Die Hafermasse vorsichtig mit den Spaghetti verkneten und 12 gleichgroße Stücke formen. Die Bratlinge in den Semmelbröseln wenden und anbraten. Anschließend eine Mulde in die Mitte drücken, mit Ricotta füllen und mit Butterkäse überbacken. Zwischenzeitlich Tomaten im Backofen erhitzen, alle Zutaten erwärmen und anrichten. Den Sesam in der trockenen Pfanne anrösten. Die Petersilie waschen und hacken. Die Bratlinge mit Petersilie und die Broccolitomate mit geröstetem Sesam bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** 80 Min.**Nährwerte pro Portion:** 860 kcal / 3602 kJ; E 30 g, F 43 g, KH 87 g

16 Pasteten, Terrinen

16.1 Blätterteig-Pastete mit pikanter Gouda-Paprika-Füllung

250 g Gouda am Stück	1/2 Bd. Thymian
1 Ei (Größe M, getrennt)	1 Knoblauchzehe
450 g TK-Blätterteig	1 TL Kümmelkörner
1 Bd. Petersilie	Paprikapulver edelsüß
Salz, Cayennepfeffer	5 EL Rapsöl
200 ml Schlagsahne	700 g Zwiebeln
2 EL Semmelbrösel	600 g bunte Paprikaschoten

Paprikaschoten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin 10 Minuten offen schmoren. Paprikawürfel zugeben und mit Paprikapulver, Kümmel, Knoblauch und fein gehacktem Thymian würzen. Weiter offen schmoren bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Semmelbrösel und die Sahne zugeben und eine Minute kochen lassen. Von der Platte nehmen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und ganz abkühlen lassen. Gouda in feine Würfel schneiden, Petersilie grob hacken und unter die Masse mengen. Die Blätterteigplatten auftauen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Längsseiten der Platten überlappend (ca. 0,5 cm) zu einem Rechteck zusammensetzen. Mit dem Wellholz leicht glattrollen. Die abgekühlte Füllmasse auf den Blätterteig geben, dabei links und rechts ca. 2 cm freilassen und zusammenrollen. Die seitlichen Nahtstellen und die Enden der Pastete mit Eiweiß bestreichen und festdrücken. Die Pastete mit Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: 3), auf der zweiten Schiene von unten 35 Minuten backen. Dazu passt Feldsalat und Kräuterquark Tipp: Die Füllung lässt sich schon einen Tag vorher zubereiten und ist so ein schnelles Gericht für Gäste.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

1045 kcal / 4345 kJ

17 Reisgerichte

17.1 Curry-Reis in Paprikaschoten

40 g Margarine	3 Paprikaschoten
250 g Brühreis	Salz
3 Tassen Brühe aus Würfeln	4 Oliven
1/2 TL Currypulver	50 g Krabben

Margarine zerlassen. Verlesenen Reis darin schwenken, bis alle Körnchen glänzen. Heiße Brühe aufgießen. Aufkochen und bei milder Hitze quellen lassen. Während der Garzeit von 20 bis 30 Minuten nicht umrühren. Reis mit Currypulver mischen und in die Paprikaschoten füllen. Die werden Halbiert, vom Samenstand befreit und in wenig gesalzenem Wasser in knapp 15 Minuten gekocht. Gefüllte Paprika mit Oliven und Krabben garnieren.

17.2 Gefüllte Paprika mit Safranreis

4 rote Paprika	2 EL Öl
300 g Langkornreis	1 rote Chilischote
1/2 TL Safran	100 g grüne mit Paprika gefüllte Oliven
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer

Paprika abrausen, je einen Deckel abschneiden, Kerne und weiße Zwischenhäute entfernen. Den Reis in 600 ml Salzwasser ca. 25 Min. garen, dann den Safran gleichmäßig unterziehen, Topf von der Herdplatte nehmen.

Die Lauchzwiebeln abrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin ca. 5 Min. dünsten.

Die Chilischote abrausen, putzen und längs halbieren. Von Kernen befreien und fein hacken. Unter die Lauchzwiebeln heben.

Die Oliven abtropfen lassen, halbieren. Zwiebeln und Oliven unter den Reis ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika auf eine Platte setzen, die Reismasse hineingeben, 5 Min. überm Grill garen.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 390 kcal; E 7 g, F 10 g, KH 67 g

17.3 Geröstetes Rote-Paprika-Risotto Risotto ai peperoni arrosto

3 saftige Paprika, gewaschen und getrocknet	kurz vor dem Siedepunkt
75 g Butter	75 g Parmesan oder Grana Padano, frisch gerieben
1 Zwiebel, geschält und fein gehackt	Meersalz,
500 g Risotto-Reis	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1.5 l vegetarische Brühe oder Hühnerbrühe,	

Den Grillofen auf mittlere Hitze vorheizen. Die Paprika von allen Seiten grillen, bis die Schale gut gebräunt aussieht. Die warmen Stücke mit einer Schüssel abdecken. Zum Abkühlen 10 Minuten stehen lassen. Die dünne, papiergleiche Haut unter fließend kaltem Wasser abschälen. Wenn die Paprika komplett enthäutet sind, vorsichtig das Gehäuse und alle Kerne entfernen, dann in dünne Streifen schneiden und einen Moment beiseite stellen. Die Butter in einem großen, bodenschweren Topf schmelzen und die Zwiebel dazugeben. Nur leicht anbraten, bis sie weich und transparent wird. Danach die Hälfte der Paprikastreifen hinzufügen. Bei geringer Wärmezufuhr etwa 5 Minuten lang vorsichtig verrühren, dann den gesamten Reis hineingeben. So lange rühren, bis die Reiskörner bedeckt sind und von allen Seiten geröstet werden. Die erste Kelle heißer Brühe darübergießen und umrühren. Es wird sich eine wunderbare Dampfsäule bilden, und der Reis wird ein deutlich hörbares Zischen von sich geben. Den letzten Vorgang so lange wiederholen, bis die Reiskörner sanft aufquellen. Nach Geschmack würzen und den Käse sowie die verbleibende Paprika unterrühren. Vom Herd nehmen, abdecken und für 3 Minuten ruhen lassen, bevor er auf eine vorgewärmte Platte zum Servieren gegeben wird.

Hinweis: Ich würde entweder gelbe oder rote Paprika für dieses Gericht empfehlen. Aber Hände weg von grüner Paprika, da sie bitter wird und außerdem beim Kochen all ihre Farbe verlieren kann, was weniger appetitlich aussieht. Dieses herrlich saftige Risotto schmeckt mindestens so gut, wie es aussieht. Sie können es mit der Zugabe von ein wenig zerbröckeltem Gorgonzola oder einem anderen Blaukäse variieren, der in das heiße Risotto hineingegeben wird, sobald Sie es von der Herdplatte nehmen. Damit schaffen Sie einen interessanten Kontrast zwischen der Süße der Paprika und dem salzigen Geschmack des Käses. Seien Sie vorsichtig, dass der Käse nicht gekocht wird, sondern rühren Sie ihn einfach nur ein, sodass er in dem kochend heißen Risotto schmilzt. Wenn Sie lieber noch Fleisch hinzufügen möchten, braten Sie am besten gleich zu Beginn einige Schinkenstreifen oder Würfel von durchwachsenem Bauchspeck zusammen mit der Zwiebel an. Um ein etwas weniger fetthaltiges Risotto zuzubereiten, benutzen Sie Olivenöl anstatt der Butter und lassen Sie einen Großteil des Käses weg.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

Kochzeit: 25 Minuten

Vorbereitung: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 55 Minuten

17.4 Mit Risotto gefüllte Paprika Peperoni ripieni con risotto

4 groß. rote Paprikaschoten	50 g geriebener Pecorino oder Parmesankäse,
200-400 g Safran-Risotto	plus extra für die Garnierung
(je nach Größe der Paprikaschoten, Zubereitung siehe Rezept)	

Den Ofen auf 180° C (Gas Stufe 4) vorheizen. Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, das Innere entfernen, eventuell verbliebene Kerne mit Wasser herausspülen. Das Risotto mit dem geriebenen Käse mischen und die Paprikaschoten damit befüllen. Deckel aufdrücken, die Paprikaschoten auf ein Backblech setzen und mit etwas Käse bestreuen. 25 Minuten backen, bis die Paprikaschoten weich sind und das Risotto heiß ist. Tipp: Rote Paprikaschoten sind meist süßer als grüne und somit ideal für Füllungen. Wählen Sie Schoten, die fest und glänzend sind, und gehen Sie sicher, dass das Fleisch dick und die Haut heil ist. Dieses Gericht schmeckt auch vorzüglich mit Pilzrisotto als Füllung. Dies ist eine tolle Art, Risotto-Reste zu verarbeiten. Die Kombination süßer, gebackener Paprika und Risotto ist einfach köstlich. Die gefüllten Paprikaschoten schmecken, so wie sie sind, sehr lecker mit Tomatensauce oder auch als Beilage zu gegrilltem Fleisch.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung 30 Minuten

Vorbereitung 5 Minuten

Kochzeit 25 Minuten

17.5 Paprika im Reising

350 g Reis	4 EL Tomatenmark
Salz	2 EL Paprikapulver
2 Möhren	40 g geriebener Parmesan
6 Paprikaschoten (rot und grün)	50 g Sahne
2 Zwiebeln	Pfeffer
4 EL Öl	100 g Sauerrahm
200 ml Brühe	

Reis nach Anweisung in Salzwasser garen. Möhren schälen, in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und würfeln. Zwiebeln abziehen und hacken. Zwiebeln, Möhren im heißen Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Min. dünsten. Tomatenmark sowie Paprikapulver einrühren, Paprikastückchen zugeben und weitere 3-5 Min. köcheln lassen. Parmesan und Sahne einrühren, einmal aufkochen, salzen und pfeffern.

Reis portionsweise in eine gefettete Ringform füllen, etwas andrücken und auf einen Teller stürzen. Gemüse in die Mitte geben, mit Sauerrahm sowie nach Wunsch mit Majoran garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Person ca.: 560 kcal; E 13 g, F 22 g, KH 77 g

17.6 Paprika-Reis mit Rucola

1 Paprikaschote, rote	1/2 Teelöffel Koriander, gemahlener
1 Paprikaschote, gelbe	Pfeffer
1 Zucchini (200 g)	100 g Rucola (Rauke)
40 Butterschmalz	250 g Ricotta salata
300 g Basmatireis	(schnittfester italienischer Molkenfrischkäse).
3/4 l Wasser	
Salz	

1. Paprika- und Zucchinistücke im heißen Fett andünsten. Reis zugeben, unter Rühren ca. 3 Minuten dünsten.
2. Wasser und Gewürze zufügen, abgedeckt ca. 20 Minuten garen. Grob gehackten Rucola und Käsewürfel unterheben, abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.7 Paprika-Risotto mit Saltimbocca

1 rote,	250 ml Weißwein
1 gelbe und	300 ml Fleischbrühe (instant)
1 grüne Paprikaschoten	8 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 80 g)
1 Chilischote	8 Salbeiblätter
3 Schalotten	8 dünne Scheiben Parmaschinken
2 Knoblauchzehen	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
2 EL Butter	2 TL thailändische Chilisoße
250 g Risottoreis	100 g geriebener Parmesan

Paprika, Chili abbrausen, putzen, entkernen, in Würfel bzw. Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl, 1 EL Butter im 'Sicomatic' erhitzen, Schalotten, Knoblauch darin anbraten. Reis, Chili, Paprika zufügen. 200 ml Wein, Brühe angießen. Deckel schließen. Auf Stufe 1 ca. 6 Min. garen.

Fleisch, Salbei abbrausen und trockentupfen. Schnitzel mit je 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt belegen. Mit Holzspießchen feststecken. In 1 EL Butter pro Seite ca. 1 Min. braten, herausnehmen, warm halten. Bratensatz mit übrigem Wein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Deckel unter fließendem Wasser abkühlen lassen, Topf öffnen. Chilisoße, 75 g Käse unter

den Reis ziehen, 1 Min. ruhen lassen. Mit übrigem Käse bestreuen. Mit Saltimboccas sowie Soße anrichten, evtl. mit Salbei garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

730 kcal; E 55 g, F 28 g, KH 53 g

17.8 Reis mit Garnelen und Paprikaschoten

300 g Langkornreis	4 EL Olivenöl
800 g Garnelen, kochfertig	1/2 TL geriebene Zitronenschale
150 g grüne Paprikaschote	1/2 Glas trockenen Weißwein
150 g rote Paprikaschote	Salz
1 Zwiebel	weißer Pfeffer
20 g Butter	

In einer großen Pfanne den Reis mit 2 EL Olivenöl, Butter, einer Prise Salz und geriebener Zitronenschale kurz antoasten. Mit 3/4 Liter Wasser auffüllen. Vermischen, zudecken und bei kleiner Flamme solange kochen, bis der Reis bissfest und das Wasser aufgebraucht ist. Zerkleinerte Zwiebel und in Streifen geschnittene Paprikaschoten mit 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Garnelen dazugeben, kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißwein hinzufügen, zudecken und 2 Minuten köcheln lassen.

Reis auf vorgewärmten Servierteller geben, in der Mitte Garnelen-Paprika verteilen und zu Tisch bringen.

Dazu empfehlen wir 'Verdicchio dei Castelli V di Jesi'. Ein Weißwein aus der Marche-Zone.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 35 Minuten

Kochzeit: 35 Minuten

17.9 Risotto mit Paprika

320 g Reis	1 Knoblauchzehe
1 Dos. geschälte Tomaten	50 g Butter
2 gelbe Paprika	4 EL geriebener Parmesan
50 g entsteinte schwarze Oliven	Salz
1 groß. Zwiebel	Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer großen Kasserolle die Butter schmelzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin fünf Minuten anrösten. Die Tomaten dazugeben, zerdrücken, vermengen, salzen, pfeffern, zum Kochen bringen und

15 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Den Deckel entfernen und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Die Paprika waschen, den Strunk entfernen und halbieren. Die Samen und die weißen Fäden entfernen und das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden.

Nach Ablauf der angegebenen Kochzeit für die Tomatensoße, den Reis und die Paprikastückchen einrühren. Ca. 20 Minuten kochen lassen und immer wieder umrühren. Die Kasserolle vom Herd nehmen und die Butter und den Parmesan einrühren. Die Oliven darunterühren und sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

17.10 Roter Paprikarisotto mit sautierten Schluppen und Parmesan

5 St. rote Paprikaschoten	50 g Parmesan am Stück
500 ml Geflügelbrühe	Salz
Olivenöl	Zucker
300 g Risottoreis	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Schalotten, geschält und fein gewürfelt	12 St. Schluppen oder Frühlingszwiebeln, geputzt und in 5 cm lange Stücke geschnitten
100 ml trockener Weißwein	
50 g Butter in Würfeln	
50 g geriebener Parmesan	

Die Paprikaschoten aufschneiden, von Stiel und Kernen befreien, eine Paprikaschote fein würfeln. Die restlichen in grobe Stücke schneiden und in wenig Olivenöl anschwitzen.

Mit der Geflügelbrühe auffüllen und in 30 Minuten weich kochen. Im Mixer pürieren. Es sollen ca. 600 ml Paprikafond entstehen. Die Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen, die feinen Paprikawürfel mit anschwitzen, den Risottoreis zufügen und glasig werden lassen, mit dem Weißwein ablöschen, vollkommen einkochen lassen.

Während ca. 15 Minuten den warmen, pürierten Paprikafond nach und nach zugeben. Die Butterwürfel und den geriebenen Parmesan unterrühren, salzen und pfeffern. In der Zwischenzeit die Schluppen in Olivenöl anbraten, nach 5 Minuten salzen, zuckern und pfeffern.

Mengenangabe: 4 Personen

18 Salate

18.1 Bohnen-Paprika-Salat

2 Dos. (à 425 ml) Kidney-Bohnen	6 EL Weißwein-Essig
1 groß. Gemüsezwiebel	4-5 EL Öl
3 rote und	Salz
3 gelbe Paprikaschoten	1 TL Zucker
2 grüne Paprikaschoten	einige Spritzer Tabasco
6-8 EL Tomatenketchup	1/2 Kopf Eisbergsalat
1 EL mittelscharfer Senf	

1. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

2. Für die Salatsoße Ketchup, Senf, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Zucker und Tabasco würzen. Vorbereitete Salatzutaten und Soße mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Eisbergsalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren unterheben. Salat nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca.: 130 kcal / 540 kJ; E 6 g, F 5 g, KH 14 g

18.2 Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen

80 g Bohnen	6 schwarze Oliven
je 1/4 Paprikaschoten (gelb, rot)	1 Knoblauchzehe
1 Tomate	1/4 Zwiebel
1/2 Frühlingszwiebel	1/2 Chilischote
4 Aprikosen	1 EL Obstessig
8 Chicoréeblätter	2 EL Sherryessig
4 Rucolablätter	3 EL kaltgepresstes Rapsöl
60 g Weichkäse in Salzlake	Jodsalz, Pfeffer
1/2 EL Kapern	1/2 EL Bohnenkraut

Bohnen oben und unten etwas abschneiden, in leichtem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut auf den Biss kochen, abtropfen lassen. Paprika entkernen, säubern, in feine Streifen schneiden. Tomate abziehen, entkernen, in Filets schneiden. Knoblauch schälen, Frühlingszwiebeln säubern, beides feinblättrig schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Weichkäse in $\frac{1}{2}$ cm dicke Würfel schneiden. Aprikosen halbieren, entkernen,

in Spalten schneiden. Bohnenkraut grob schneiden; Chili fein schneiden. Rucola, Chicoréeblätter säubern, in tiefem Teller aufreihen. Bohnen, Paprika, Tomatenfilets, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Weichkäse, Aprikosen in einer Schüssel gut vermengen, Bohnenkraut dazu geben. Obstessig, Sherryessig, Rapsöl, Jodsalz, Pfeffer, Kapern, Chili, Oliven, Knoblauch gut verrühren und über den Salat gießen, gut unterheben - einziehen lassen. Salat auf vorbereitetem tiefem Teller anrichten, mit Bohnenkrautsträußchen garnieren, kurz mit Pfeffermühle darüber gehen.

Mengenangabe: 2 Personen

18.3 Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette

150 g Feldsalat	20 g gekochte Kartoffeln
150 g Kirschtomaten	3 TL Essig
1 gelbe Paprika	1/2 TL Senf
25 g getrocknete Aprikosen	Salz
<i>Für das Dressing:</i>	frisch gemahlener Pfeffer
1 klein. Zwiebel	<i>Weitere</i>
1 EL geräucherte Schinkenwürfel	150 g Baguette
60 ml Gemüsebrühe	

Den Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien, waschen und fein würfeln. Die Aprikosen ebenfalls fein würfeln. Alle Salatzutaten in einer großen Salatschüssel mischen. Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken. Essig, Senf und die Kartoffel in die Pfanne geben, verrühren und das Dressing fein pürieren. Das Dressing über den Salat träufeln, alles gut vermengen und sofort mit dem in Scheiben geschnittenem Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

18.4 Bunter Paprikasalat

2 grüne Paprikaschoten	geschnitten
1 rote Paprikaschote	1 Bd. Schnittlauch
1 gelbe Paprikaschote	2 hart gekochte Eier
150 g gekochter Schinken, etwa 4 mm dick	3 EL Weißweinessig
geschnitten	1 TL scharfer Senf
150 g Holland-Maasdamer, etwa 4 mm dick	Zucker

Salz	2 Tropfen Tabascosauce
weißer Pfeffer aus der Mühle	4 EL Distel- oder Olivenöl

Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Vom Schinken den Fettrand entfernen. Schinken und Käse fein würfeln. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und fein schneiden.

Eier schälen und halbieren, Eigelb herauslösen, mit einer Gabel zerdrücken, mit Essig und Senf cremig rühren, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Tabasco würzen, Öl unterschlagen. Mit den Salatzutaten vermischen und in einer Schüssel anrichten. Eiweiß fein hacken und über den Salat streuen.

18.5 **Bunter Salat mit Roter Beete**

1 rote,	4 geh. EL fein gehackte Kräuter
1 gelbe und	(glatte Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
1 grüne Paprikaschote	50 ml trockener Rotwein
1 Salatgurke	50 ml Rotweinessig
2 mittelgroße Zwiebeln	70 ml Öl
4 Stangen Bleichsellerie	Salz
200 g Rote Beete (gekocht und geschält)	weißer Pfeffer
250 g Harzer Käse	

Paprikaschoten waschen, halbieren, weiße Trennwände entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Bleichsellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Rote Beete-Kugeln wie einen Apfel in dünne Spalten schneiden. Käse in grobe Stücke schneiden. Alles locker in einen Teller oder eine Schüssel füllen und mit Kräutern bestreuen. Wein mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über die Salatzutaten geben und durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.6 **Bunter Sommersalat**

400 g Kartoffeln kleine festkochende	1 EL Senf mittelscharf
600 g Bohnen junge grüne	4 EL Olivenöl kaltgepresstes
6 Zweig(e) Bohnenkraut	2 EL Sonnenblumenöl kaltgepresstes
2 TL Gemüsebrühe gekörnte	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 TL Meersalz (knapp)	150 g Zwiebeln kleine rote
2 EL Rotweinessig	300 g Paprikaschoten gelbe
6 EL Apfelessig	300 g Zucchini junge

500 g Tomaten reife, aromatische
1 Handvoll Kräuter, frisch gehackt

200 g Schafkäse

1. Die Kartoffeln bürsten. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Das Bohnenkraut zusammenbinden.
2. 1/4 l Wasser mit dem Bohnenkraut und der Brühe aufkochen. Die Bohnen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen (probieren, ob die Bohnen weich sind), und herausnehmen. Die Kartoffeln noch 5 - 10 Minuten kochen lassen.
3. Das Salz mit dem Essig verrühren. Den Senf, beide Ölsorten und 3 El. heißes Wasser damit verquirlen. Mit Pfeffer würzen.
4. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Bohnen zur Sauce geben.
5. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten achteln. Die Kräuter dazugeben. Alles mischen und den Salat etwa 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
6. Den Schafkäse würfeln, die Hälfte unter den Salat heben, den Rest darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1500 kJ

18.7 Eiersalat

Salat	200 ml Speiseöl
14 Eier	2-3 EL Senf
1 Glas Paprikaschnitzel	1 TL Essig
4 Gurken	1 Prise Zucker
Mayonnaise	Pfeffer
1-2 Eigelb	Salz

Eier abkochen, Eier schälen und achteln. Gurken klein schneiden. Ebenfalls Paprikaschnitzel noch etwas zerkleinern. Diese Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Die Mayonnaise nun dazugeben und gut vermengen.

Mayonnaise herstellen: Eigelb abtrennen und in eine separate saubere Schüssel geben. Den Senf, den Essig und die Prise Zucker, Salz und Pfeffer dazu geben und das Ganze mit einem Rührwerk-Schneebesens (oder Mixer) bei hoher Geschwindigkeit verrühren. Nun tropfenweise das Speiseöl (Olivenöl) bei laufendem Rührwerk dazu geben bis sich die Mayonnaise bildet. Hinweis: Auf gleiche Temperatur aller Zutaten achten damit die Mayonnaise nicht gerinnt.

Mengenangabe: 4 Personen

18.8 Griechischer Bauernsalat

1 Gurke
 1/2 grüne Paprikaschote
 1/2 gelbe Paprikaschote
 500 g Tomaten
 1 rote Zwiebel
 200 g Feta-Käse
 100 g entsteinte schwarze Oliven

Dressing
 1 Prise Salz
 3 EL Rotweinessig
 5 EL Olivenöl
 schwarzer Pfeffer
 1 TL gehackter Oregano

Gurke schälen, waagrecht halbieren und die Kerne herausschaben, dann das Fruchtfleisch in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Paprikahälften entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Tomaten waschen und achteln. Zwiebel schälen und in Ringe hobeln. Käse mit den Fingern zerkrümeln. Gemüse, Käse und Oliven in einer Schüssel vermischen.

Salz unter den Essig rühren. Sobald es sich aufgelöst hat, das Öl mit einer Gabel unterschlagen, bis das Dressing cremig wird. Würzen und den Oregano unterrühren.

Dressing über die Salatzutaten gießen. Im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.9 Kartoffel-Paprika-Salat

1 kg Kartoffeln
 4 Paprikaschoten (z. B. gelb und grün)
 80 g paprikagefüllte Oliven
 1 mittelgroße Zwiebel
 einige Stiele Basilikum und Thymian
 6-8 EL Weißwein-Essig
 Salz

1 Prise Zucker
 Pfeffer (z. B. Zitronenpfeffer)
 6 EL Öl (z. B. Olivenöl)
 1/2 TL Gemüsebrühe
 1 TL rosa Beeren, evtl. (pfefferähnliches Gewürz)

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen und abschrecken. Schale abziehen. Kartoffeln abkühlen lassen.

Paprika putzen, waschen und in Rauten oder Würfel schneiden. Oliven halbieren. Zwiebel schälen, hacken. Basilikum und Thymian waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Essig, Zwiebel, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Brühe in gut 1/8 l Wasser aufkochen. Paprika darin 3-4 Minuten dünsten. Mit den Kartoffeln in einer großen Salatschüssel mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Marinade, Oliven und Kräuter unter den Salat heben. Kräftig abschmecken und anrichten. Evtl. mit rosa Beeren bestreuen und mit etwas Basilikum garnieren. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std. (ohne Wartezeit).

pro Portion ca.: 1470 kcal; E 6 g, F 20 g, KH 34 g

18.10 Kürbis-Paprika-Salat

600 g Zucchini	2 EL Zucker
1 kg Kürbis	80 g Kürbiskerne
3 rote Paprikaschoten	1 Bd. Dill
30 g Ingwerwurzel	Salz
1/2 rote Pfefferschote	Pfeffer
1/8 l Rotweinessig	8 EL Kürbiskernöl

Zucchini waschen und in Stifte hobeln. Kürbis schälen, entkernen und ebenfalls in Stifte hobeln. Kürbistifte in Salzwasser 1/2 Minute blanchieren und abtropfen lassen. Paprika putzen und in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abschrecken, häuten und in Streifen schneiden. Ingwerwurzel schälen und durch die Pressen drücken. Pfefferschote halbieren, entkernen und würfeln. Rotweinessig mit Zucker aufkochen. Ingwer und Pfefferschotenwürfel hinzugeben. Zucchini, Kürbis und Paprika unter den Essig mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne rösten. Dill waschen, zupfen und unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

Als Oktobermenü: Kürbis-Paprika-Salat - Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Möhrenocken - Lachs-Spinatrolle - Hähnchenkeule mit Fenchel an Bratkartoffeln mit Steinpilzen - Brombeerkompott mit weißer Schokoladenmousse

18.11 Mais-Fleischwurst-Salat

150 g Mais	2 EL Essig
1 rote Paprika	4 EL Öl
1 grüne Paprika	1 TL Senf
200 g Edamer	Salz
200 g Fleischwurst	Pfeffer
2 Zwiebeln	Paprika (edelsüß)
1 Delikateßgurke(100g)	

Paprikaschoten, Fleischwurst, Edamer und die Delikateßgurke kleinwürfeln. Zwiebeln schälen und kleinhacken. Alle Zutaten mischen. Aus Essig, Öl, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren und unter die Zutaten rühren.

18.12 Mangosalat mit gerösteten Erdnüssen

2 Limetten	2 reife feste Mangos
1 klein. grüne Chilischote	1 gelbe und
1 EL Sojasoße	1 rote Paprikaschote
1 EL Zucker	1 Möhre
3 EL Erdnussöl	2 Frühlingszwiebeln
Salz	100 g Rucola (geputzt)
50 g ungesalzene Erdnusskerne	1 Bd. Minze oder Koriander

Limetten heiß waschen. Schale von 1 Limette abreiben, beide Früchte auspressen. Chilischote waschen, entkernen, fein hacken und mit Limettenschale, Limettensaft, Sojasoße und Zucker verrühren, bis der Zucker sich auflöst. Öl unterschlagen und mit Salz abschmecken. Nüsse in einer Pfanne auf höchster Einstellung rösten, dabei wenden. Fruchtfleisch der Mangos in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden, Möhre waschen, putzen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Alle Salatzutaten mit Rucola und Kräutern in einer großen Schüssel mischen. Salatsoße unterheben und mit Nüssen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.13 Papayasalat mit Paprikadressing

2 Chicorée, je etwa 150 g	1 EL Sherryessig
2 reife Papayas, je etwa 400 g	2 EL Weißweinessig
150 g Friesischer Nelkenkäse, in dünne Scheiben geschnitten	Salz
1 klein. rote Paprikaschote	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 klein. rote Chilischote	1 Prise Zucker
1 klein. weiße Zwiebel	3 EL Distelöl
	2 EL Walnussöl

Chicorée längs halbieren, den harten Kern keilförmig herausschneiden. Chicorée waschen, abtropfen lassen, zerteilen und die Blätter sternförmig auf vier Teller verteilen. Papayas halbieren, Kerne und harte Fruchtfasern herausschaben. Die Fruchthälften in Spalten schneiden, schälen und würfeln. Käse in etwa 2 cm breite Streifen, dann in Rauten schneiden, mit den Papayawürfeln über den Chicorée verteilen.

Paprika- und Chilischote aufschneiden, putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenso wie die geschälte Zwiebel fein würfeln.

Für das Dressing beide Essigsorten verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant würzen. Distel- und Walnussöl einschlagen. Paprika-, Chilischoten- und Zwiebelwürfel untermischen. Dressing über den Salat verteilen. Vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

18.14 Paprika-Kartoffelsalat

250 g kleine Kartoffeln	1 EL Essig
1 rote oder gelbe Paprika	Salz
1 klein. Zwiebel	Pfeffer
1/2 klein. Knoblauchzehe	2 Stiele Basilikum
1 EL (10 g) Olivenöl	

1. Kartoffeln waschen und ca. 15-20 Minuten kochen. Schälen und vierteln.
2. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und achteln. Knoblauch schälen und hacken. Alles im heißen Öl 5 Minuten dünsten. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Basilikumblätter unterheben.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 320 kcal / 1340 kJ; E 8 g, F 11 g, KH 0 g

18.15 Paprika-Salat

1 gelbe,	1 EL Essig
1 rote und	2 EL Öl
1 grüne Paprikaschote	2 EL gehackte Petersilie
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer

Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Alles in eine Salatschüssel geben. Essig, Öl, gehackte Petersilie, Salz sowie Pfeffer dazugeben und gut vermengen. Den Salat ca. 30 Min. durch ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

18.16 Paprika-Salat mit Schafskäse

1 rote Paprikaschote	3 EL Essig
1 grüne Paprikaschote	2 TL mittelscharfer Senf
1 gelbe Paprikaschote	Salz
(zusammen ca. 600 g)	grober Pfeffer
250 g Tomaten	Zucker
2 klein. Zucchini (ca. 250 g)	4 EL Öl
1 Knoblauchzehen	200 g Schafskäse

Paprika, Tomaten und Zucchini putzen, waschen. In grobe Würfel bzw. Zucchini in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Paprika, Tomaten und Zucchini mischen. Marinade darüber gießen. Käse grob zerbröckeln, drüberstreuen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen. Getränk: Rosewein oder Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: 280 kcal / 1170 kJ; E 12 g, F 21 g, KH 8 g

18.17 Paprika-Tomaten-Salat

750 g Paprikaschoten (bunt gemischt)	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
600 g reife Fleischtomaten	1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
5 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe (durchgepresst)
2 EL Zitronensaft	1 Bd. glatte Petersilie
Salz	

1. Paprikaschoten senkrecht halbieren und putzen. Die Hälften auf die Schnittfläche legen, flach drücken, mit der Hautseite nach oben auf den Gitterrost des Backofens legen. Auf der 2. Einschubleiste von oben unter dem heißen Grill 10-12 Minuten kräftig bräunen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Küchenhandtuch bedeckt abkühlen lassen, die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in dicke Streifen schneiden.

2. Die Tomaten blanchieren und häuten. Die Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Paprika und Tomaten dekorativ in einer Schale anrichten.

3. Für die Salatsauce das Olivenöl mit Zitronensaft und den Gewürzen verrühren. Die Petersilie grob hacken und untermischen. Die Sauce über Paprika und Tomaten gießen, zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen. Als Vorspeise servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 61 kcal / 255 kJ; E 2 g, F 1 g, KH 9 g

18.18 Paprika-Zucchini-Salat

1 rote Paprikaschote	2 EL Joghurt (evtl. mehr)
150 g Zucchini	1 Msp. Senf
1 Frühlingszwiebeln (evtl. mehr)	Satz
<i>Sauce</i>	Pfeffer
1 EL Salatmayonnaise	1 Pr. Zucker

Paprikaschote und Zucchini putzen, waschen, in hauchdünne Streifen schneiden. Vorbereitete Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für die Salatsauce alle Zutaten miteinander verrühren, die Sauce über die Salatzutaten gießen, vermengen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen. Salat vor dem Servieren nochmal abschmecken. 5 g Eiweiß, 7 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 654 kJ, 156 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 15 min.

18.19 Paprikasalat

1 rote,	2 EL Sherry-Essig
1 gelbe und	Salz, Pfeffer
1 grüne Paprikaschote (à ca. 150g)	2 hart gekochte Eier
3 EL Olivenöl	8 entsteinte schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe	1/2 EL Kapern
1 rote Zwiebel	3 Zweige Petersilie

Paprikaschoten abbrausen, putzen, entkernen und in feine Streifen teilen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikastreifen unter Rühren in ca. 4 Min. weich dünsten. In eine große Salatschüssel geben.

Knoblauch, Zwiebel schälen, beides fein würfeln. 2 EL Öl mit Essig, Knoblauch und Zwiebel zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette unter die Paprikastreifen heben.

Die Eier pellen, würfeln. Die Oliven in Ringe teilen. Die Kapern grob hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, bis auf einige fein hacken. Alles über den Salat geben, mit Petersilienblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 190 kcal

18.20 Paprikasalat

<i>Zutaten</i>	Pfeffer aus der Mühle
250 g Staudensellerie	1 Prise Zucker
250 g Zucchini	9 EL Öl
2 grüne Paprikaschoten	1 Bd. Dill
3 EL Weißweinessig	1 Bd. glatte Petersilie
Salz	2 Pakete Schafskäse (à 200 g)

1. Staudensellerie waschen und putzen, dabei das Grün zur Seite legen. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. 2. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen, in Streifen schneiden und mit Sellerie und Zucchini mischen. 3. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Kräuter und Selleriegrün hacken und unterrühren. 4. Die Sauce über den Salat gießen. Salat 20 Minuten durchziehen lassen. Schafskäse würfeln und vor dem Servieren über den Salat streuen. Pro Portion ca. 17g E, 49g F, 5g KH = 546 kcal (2280 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Paprikasalat Hauptspeise: Linseneintopf Nachspeise: Pflaumen-Hefestücke

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

18.21 Paprikasalat

für 8-10 Personen

2 rote Paprikaschoten
2 Salatgurken
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 EL Öl

1 TL scharfer Senf
2 EL Weinessig
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1 Prise Zucker

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Gurken waschen, mit Küchentuch trockentupfen und in Scheibchen hobeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und die Salatschüssel damit ausreiben. Das Öl mit dem Senf verrühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Salatzutaten mit der Marinade vermengen. Durchziehen lassen. Eventuell noch einmal nachwürzen.

Mengenangabe: 8 Portionen

18.22 Paprikasalat mit Omelettwürfeln

300 g Hähnchenbrust
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 EL geh. Salbei
Saft einer Zitrone
4 Eier
1 EL gemischte Kräuter
(Salbei, Thymian, Majoran, Rosmarin)

1 EL Butter
je 1 rote und gelbe Paprika
4 milde grüne Pfefferschoten
1 rote Zwiebel
1 Möhre
3 EL Mais (Dose)
1 TL Senf

Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen, würfeln. In 2 EL Öl kurz braten, salzen und pfeffern. Salbei unterziehen, mit 2/3 des Zitronensafts ablöschen. Vom Herd nehmen.

Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. In heißer Butter zu einem Omelett backen. Abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

Paprika sowie Pfefferschoten abbrausen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe teilen. Möhre waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Mais abtropfen lassen.

Vorbereitete Salatzutaten mischen. Übrigen Zitronensaft mit Senf, Salz, Pfeffer, restlichem Öl verrühren, darüber geben, unterheben, kurz ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 360 kcal; E 27 g, F 26 g, KH 5 g

18.23 Paprikasalat mit Salami

3 gelbe Paprikaschoten

Salz, Pfeffer

500 g Tomaten

5 EL Olivenöl

100 g grüne Oliven (ohne Stein)

80 g luftgetrocknete Salami in sehr dünnen

1/2 Bd. Basilikum

Scheiben

4 EL Balsamicoessig

Paprikaschoten längs vierteln, entkernen und abbrausen. Viertel quer in feine Streifen schneiden.

Die Tomaten abbrausen und in Spalten oder Stücke teilen. Die Oliven nach Belieben halbieren. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten anschließend in einer Schüssel vermengen.

Für die Vinaigrette Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren, über den Salat geben und alles gut vermengen. Zum Schluss die Salamischeiben unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 290 kcal; E 5 g, F 26 g, KH 6 g

18.24 Paprikasalat mit Thunfisch

3 Paprikaschoten, bunt gemischt

Salz

2 Zwiebeln

Pfeffer

1 Dos. Thunfisch in Öl

Zucker

1/8 l Tomatensaft

1/8 l Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1/2 Bd. glatte Petersilie

1/2 TL Tabasco

Paprikaschoten putzen, waschen, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in Rauten schneiden. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Tomaten- und Zitronensaft, Tabasco, Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker und Öl zu einer Salatsoße verrühren. Petersilienblätter waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 347 kcal / 1457 kJ

18.25 Paprikasalat mit Weintrauben

<i>SALAT</i>	100 g Frischkäse
2 gelbe Paprika	100 ml Sahne
2 rote Paprika	3-4 EL Apfelsaft
300 g helle, kernlose Trauben	1 EL Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln	Salz, Pfeffer
2-3 EL Sonnenblumenkerne	Zucker
<i>SALATSOSSE</i>	4 Stiele Basilikum

Für den Salat die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Weintrauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Für die Salatsoße den Frischkäse mit Sahne, Apfelsaft und Zitronensaft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Paprikaspalten, Trauben und Frühlingszwiebeln vorsichtig vermengen. Auf Tellern anrichten und die Soße darüberträufeln. Mit Sonnenblumenkernen und Basilikum bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

18.26 Paprikasalat, mariniert

1 rote Paprikaschote	3 EL Öl
1 gelbe Paprikaschote	Salz
2 Tomaten	1 EL scharfer Senf
1 kl. Ds. Champignons	1 Zitrone
1 klein. Zwiebel	Pfeffer
1 Glas Sardellenfilets	1 EL gehackte Petersilie

Vorbereitung: Die Paprikaschoten waschen, weiße Teile und Kerne sorgfältig entfernen, in Streifen, Tomaten in Scheiben schneiden. Champignons abtropfen und halbieren, Zwiebel schälen und klein hacken, Sardellenfilets kurz abspülen.

Zubereitung: Aus Öl, Senf, Zitronensaft (bei großen Zitronen nur den Saft einer halben Zitrone verwenden) und Gewürzen eine Marinade anrühren, mit Paprika, Tomaten, Champignons und Zwiebeln vermischen. Mit Sardellenröllchen garnieren, mit Petersilie bestreuen. Zu Fischfilets, gekochtem Fleisch und Kartoffelspeisen.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person ca.: 170 kcal

18.27 Pilz-Peperoni-Salat

Olivenöl zum Braten

300 g gemischte Pilze, halbiert oder geviertelt

(z. B. Austerpilze, Champignons, Eierschwämme, Steinpilze)

300 g gelbe Peperoni, geschält, entkernt, längs in ca. 3/4 cm breiten Streifen

1/2 TL Salz

50 g Rucola

Zitronen-Vinaigrette

1/2 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

3 EL Olivenöl

1 EL Zitronenmelissenblätter, fein geschnitten

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

4 Scheib. Toastbrot, getoastet

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Pilze und Peperoni portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, mit der Bratflüssigkeit in eine Schüssel geben, salzen, auskühlen. Rucola daruntermischen.

Zitronen-Vinaigrette: Alle Zutaten gut verrühren, Soße würzen, über den Salat gießen, mischen.

Salat auf Toast anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen, als Vorspeise

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Person: 217 kcal / 906 kJ; E 5 g, F 14 g, KH 17 g

18.28 Porcinisalat (oder Portobello) mit Paprika

Vinaigrette

2 groß. Pilze

Olivenöl

2 Paprikaschoten (rote und grüne)

1 rote Zwiebel

60 g Pinienkerne

Blattsalate:

Radicchio,

Rucola und andere

Pilze mit der Oberseite nach unten grillen oder in Olivenöl dünsten (dadurch wird verhindert, dass sie Saft verlieren). In Scheiben schneiden und sparsam mit Vinaigrette beträufeln. Paprikaschoten grillen; in einem Plastikbeutel abkühlen lassen, dann die verbrannte Haut abziehen. In Scheiben schneiden und mit Vinaigrette beträufeln, Zwiebel in Ringe schneiden. Pinienkerne rösten. Blattsalate - Radicchio, Rucola und andere - in Vinaigrette wenden und auf den Tellern anrichten. Warme Paprika, Zwiebelringe und Pilzscheiben darauf arrangieren und mit Pinienkernen bestreuen.

Sie können diesen bunten Salat als Vorspeise oder Hauptgericht servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

18.29 Reissalat mit Rindfleisch und Peperoni

Salatsauce

2 1/2 EL Zitronensaft
1 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 Portion Rindfleisch-Peperoni-Pfanne
und gekochter Langkornreis
(siehe «Rindfleisch-Peperoni-Pfanne»),
ausgekühlt

Zitronensaft und Petersilie in einer Schüssel verrühren, Soße würzen.

Fleisch, Reis und Soße ca. 1/2 Tag im Voraus mischen, zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Mengenangabe: 1 Mahlzeit zum Mitnehmen für 4 Personen

Pro Person: 435 kcal / 1820 kJ; E 32 g, F 8 g, KH 56 g

18.30 Salat von Mais und Paprika

1.5 kg rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
4 EL Öl
150 g Maiskörner (aus der Dose)

1 Orange, Saft von
1 Zitrone, Saft von
gehackte Petersilie

Paprikaschoten in Streifen, Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Öl erhitzen und beides darin anbraten.

Maiskörner abtropfen lassen, mit Paprika, Orangen- und Zitronensaft mischen und mit Petersilie bestreuen.

Beilage: kalte Paprikahühnchen oder gegrillte Garnelen.

Mengenangabe: 6 Personen

18.31 Sauerkraut nach Balkan-Art

Zutaten

1 Dos. Sauerkraut (850 ml)	1 gehäufter El. Paprikapulver, edelsüß
3 Zwiebeln	250 g durchwachsenen Räucherspeck
2 rote Paprikaschoten	1/2 l Hühnerbrühe
3 EL Öl	1 TL Kümmel

Zwiebeln und Paprika putzen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Öl in einem gußeisernen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hell andünsten. Knoblauch, Sauerkraut, Paprikawürfel und -pulver, Speck, Brühe und Kümmel zugeben und bei schwacher Hitze ca. 60 Minuten garen. Dann den Speck in Scheiben schneiden und zu dem Gericht servieren. Nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen. Als Beilage paßt besonders gut Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.32 Sommerlicher Gemüsesalat

1 Paprikaschote kleine gelbe	1 Zwiebel
1 Paprikaschote kleine grüne	3 Knoblauchzehen
1 Paprikaschote kleine rote	3 EL Aceto balsamico
1 Salatgurke kleine	Salz
1 Knolle(n) Kohlrabi	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Tomaten	6 EL Olivenöl
100 g Mangold	4 EL Kerbelblättchen
100 g Erbsen enthülste	

1. Das gesamte Gemüse waschen, trockenreiben oder abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschoten vierteln, sorgfältig die weißen Rippen und die Kerne entfernen. Danach die Schoten in nicht zu kleine Streifen schneiden.
3. Die Gurke nach Bedarf schälen, längs vierteln und die Viertel in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen, achteln und in Scheiben schneiden.
4. Die Tomaten achteln und die Stielansätze ausschneiden. Vom Mangold die Blätter abtrennen und in Stücke reißen. Die weißen Mittelrippen in Streifen schneiden.
5. Die Erbsen mit dem vorbereiteten Gemüse mischen. Die Zwiebel würfeln und unter die Salatzutaten mengen, den Knoblauch in eine Schüssel pressen.
6. Den Essig mit dem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer und dem Öl verrühren, unter den Salat heben und diesen mit dem Kerbel bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1300 kJ

18.33 Teufelsalat

600 g gekochte Bohnen	2 Zwiebeln
600 g Gurken	100 ml Zigeunersoße
600 g Paprikastreifen	100 ml Ketchup

Die Zutaten kleinschneiden. Den Ketchup mit der Zigeunersoße verrühren und scharf abschmecken. Anschließend über die Zutaten geben und gut durchziehen lassen.

Mengenangabe: 8 Personen

18.34 Wurstsalat mit Kräutern

500 g Fleischwurst oder Schinkenwurst- Aufschnitt	Kresse, Kerbel oder Borretsch nach Belieben
1 Paprikaschote rote	6 EL Weißweinessig milder
2 Zwiebeln	Salz
1 Bd. Petersilie	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bd. Schnittlauch	6 EL Sonnenblumenöl

1. Die Wurst pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote putzen, ausspülen, dabei Trennwände und Kerne entfernen, in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, zu Ringen aufblättern. Die Wurst in tiefe Teller legen, mit den Paprikastreifen und den Zwiebelringen belegen.

2. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Weißweinessig mit der gleichen Menge Wasser mischen, mit Salz, Pfeffer und dem Öl verquirlen und die Kräuter unterheben. Über den Wurstsalat verteilen.

Mit kräftigem Holzofenbrot servieren.

Als Brotzeit geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

2200 kJ

19 Saucen, Marinaden

19.1 Paprika- und Kräuterquark

Für den Paprikaquark

250 g Sahnequark
2 EL Milch
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel

Paprikapulver

Für den Kräuterquark

250 g Sahnequark
2 EL Milch
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1/2 Bund gemischte Kräuter

Für den Paprikaquark den Quark mit der Milch glattrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Paprikaschote abbrausen und putzen. Zwiebel abziehen und wie die Paprika würfeln. Paprika und Zwiebel unter den Quark ziehen. Paprikaquark in ein Schälchen füllen und mit Paprikapulver bestreuen.

Für den Kräuterquark den Quark mit der Milch glattrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft würzig abschmecken. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und feinhacken. Die Kräuter unter den Quark rühren und diesen in einem Schälchen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Person: 125 kcal; E 18 g, F 1 g, KH 9 g

19.2 Paprika-Aprikosen-Soße zu Fischfilet

3 rote Paprikaschoten (600 g)
1 Dos. (425 ml) Aprikosen
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Stück (ca. 20 g) frischer oder etwas gemahl. Ingwer
50-60 g Butter/Margarine
1 TL Gemüsebrühe (Instant)

1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
Salz, Cayennepfeffer
800 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch oder Kabeljau)
3 EL Zitronensaft, ca.
75 g Mehl zum Wenden

Paprika putzen, waschen und längs vierteln. 2 Viertel würfeln. Rest Paprika klein schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 3 Hälften würfeln, Rest Aprikosen klein schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und hacken. Hälfte Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Paprika- und Aprikosenstücke zugeben. Ca. 5 Minuten dünsten. Mit 200 ml Wasser und 7 EL Saft aufkochen. Brühe darin auflösen. Zugedeckt 5-6 Minuten köcheln lassen. Alles fein pürieren. Pfefferkörner zugeben. Soße

mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Warm stellen. Fisch waschen und trocken-H tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. In Stücke schneiden. Fisch in Mehl wenden, abklopfen. Restliches Fett in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin ca. 5 Minuten braten, dabei öfter wenden. Alles auf Tellern anrichten und mit restlichen Paprika- und Aprikosenwürfeln bestreuen. Dazu passen Bandnudeln. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 410 kcal / 1720 kJ; E 42 g, F 12 g, KH 30 g

19.3 Paprika-Butter

125 g zimmerwarme mildgesäuterte Butter	1/2 EL schwarze Pfefferkörner
100 g rote Paprikaschote	1/2 EL Fenchel- oder Kümmelsamen
1/2 scharfe rote Peperonischote	1 EL Senfkörner
1 Prise Salz	1/2 EL getrockneter Oregano

Die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen eines Rührgerätes ca. 5 Min. lang auf höchster Stufe weißschaumig schlagen. Paprika waschen, Stielansatz und Kerne entfernen. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch von Paprika und Peperoni in Streifen schneiden und mit 1 EL der geschlagenen Butter und dem Salz in einem kleinen Topf zugedeckt bei geringer Hitze 10 Min. dünsten. In der Zwischenzeit alle Gewürze bis auf den Oregano in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Gewürze aus dem Topf nehmen und sehr fein hacken. Oregano und gedünstete Paprika zugeben und zusammen fein pürieren. Das Paprikapüree unter die geschlagene Butter mischen und bis zum Gebrauch kühlen.

Tipp: Paprika-Butter passt sehr gut zu gegrilltem Sommergemüse.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

19.4 PAPRIKA-CHILI-DIP

1 Becher Creme fraîche	Chili
5 EL Milch	1/2 klein. Zwiebel
Salz	1 grüne Paprikaschote
Pfeffer	1 rote Paprikaschote
Paprika	

Creme fraîche mit Milch cremig rühren. Salzen, pfeffern und mit Paprika- und Chilipulver pikant abschmecken. Paprika waschen, Zwiebel schälen. Paprika und Zwiebel klein schneiden und unter den Dip heben.

19.5 Paprika-Dip

1 rote Paprika	1 TL rosa Pfeffer
100 g Margarine	Salz
1 EL Ajwar	

Paprika waschen, putzen und in 8 Stücke schneiden. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit feuchtem Tuch 5 Min. bedecken, häuten. Paprika würfeln. Mit Margarine, Ajwar, zerdrücktem rosa Pfeffer, Salz verrühren.

Mengenangabe: 4 Personen

19.6 Paprika-Gurken-Dip

3 rote Paprika	1 Bd. Schnittlauch
2 Salatgurken	1 Prise(n) Salz
0.25 l Milch	1 Prise(n) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 kg Sahnequark	

Paprika und Gurken waschen, putzen und würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Jeweils etwas zum Dekorieren beiseite stellen. Milch, Quark, Paprika, Gurken und Schnittlauch vermischen und kräftig abschmecken. Mit Paprika- und Gurkenwürfeln und feinen Schnittlauchröllchen dekorieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 25

19.7 Paprika-Mais-Dip

1 Dos. Maiskörner (Abtropfgewicht ca. 285 g)	1/2 rote Paprikaschote
1 Pkg. Brunch 'Paprika-Peperoni' (200 g)	Salz
1 Bd. Koriander	Pfeffer

Den Mais abspülen und abtropfen lassen. 3 EL Mais beiseite stellen, restlichen Mais mit Brunch pürieren und das Püree durch ein Sieb streichen. Den Koriander waschen, gut trocknen, zupfen und im Universalzerkleinerer hacken. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Koriander, Paprikawürfel und restlichen Mais unter das Püree heben und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.8 Paprika-Mais-Dip

1 Dos. Mais, (Abtropfgewicht 285 g)	1/2 rote Paprikaschote
1 Bd. Koriander	Salz
200 g Frischkäse Paprika-Peperoni	frisch gemahlener Pfeffer

Den Mais abspülen und abtropfen lassen. Mais, bis auf 3 EL, und den Frischkäse pürieren und durch ein Sieb streichen. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken, die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Koriander, Paprika und übrigen Mais (etwas zum Garnieren übrig lassen) unter den Dip heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Koriander, Paprika und Mais garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Pro Portion: 356 kcal / 1481 kJ; E 8 g, F 14 g, KH 49 g

19.9 Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße

Olivenöl	6 Kirschtomaten
Salz	1 Schalotte
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Bd. Basilikum	3 Paprika rot
2 groß. Tomaten	

Die Paprika im Backofen grillen, bis die Haut Blasen wirft. Die Paprika in Klarsichtfolie wickeln und ganz leicht abkühlen lassen. Dann lässt sich die Haut besser abziehen.

Man kann gleich mehr davon vorbereiten und den Rest in Öl einlegen. So hat man immer geschälte Paprika parat.

Die geschälten Paprika klein hacken. Die großen Tomaten in Würfel schneiden; die kleinen Kirschtomaten vierteln. Die Schalotte fein schneiden und die Knoblauchzehe halbieren.

Die Paprika und die Tomaten mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen.

Etwas Basilikum zupfen und klein schneiden.

Tortellini mit der Soße anrichten, Parmesan darüber hobeln und mit Basilikumblättern dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

19.10 Paprika-Tomaten-Soße

<i>Zutaten</i>	1/2 TL Oregano
1 Zwiebel	1 grüne Paprikaschote
1 Knoblauchzehe	1 gelbe Paprikaschote
2 EL Olivenöl	200 g Cabanossi
1 Dos. Tomaten (480g)	Salz
1/2 TL Majoran	Pfeffer
1/2 TL Thymian	1 Prise Zucker

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. In heißem Olivenöl andünsten. Tomaten mit dem Saft zugeben. Majoran, Thymian und Oregano einrühren und die Soße 10 Minuten garen. Paprika (400g) würfeln und mit in Scheiben geschnittener Cabanossi zugeben. Weitere 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Paßt zu Penne oder Muschelnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 370 Kalorien / 1560 Joule

19.11 Paprikabutter

125 g Butter	1/2 EL Pfefferkörner
100 g rote Paprikawürfel	1/2 EL Fenchelsamen
1/2 gehackte rote Chilischote	1 EL Senfkörner
Salz	1/2 EL getr. Oregano

Butter schaumig schlagen. Paprikawürfel und Chilischote mit 1 EL der Butter sowie Salz ca. 10 Min. dünsten. Pfefferkörner, Fenchelsamen und Senfkörner ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Im Mörser zerstoßen, mit der gedünsteten Paprikamischung und Oregano pürieren. Unter die übrige Butter rühren und bis zum Verzehr kühl stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

19.12 Paprikacreme mit Thymian

4 rote Paprikaschoten	Pfeffer
1 Schalotte	2 TL Weißweinessig
2 Knoblauchzehen	1 TL Olivenöl
Salz	einige Zweige frischer Thymian

Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren. Die Schoten von den Stielansätzen befreien und den Kernen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe in der Schale dazulegen.

Das Backblech in den Ofen schieben und die Schoten etwa 30 Min. backen, bis die Schoten gebräunt sind und Blasen werfen.

Die Schoten herausnehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Kurz ruhen lassen, dann die Häute abziehen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen.

Die Paprikaschoten, die Schalotte und den Knoblauch im Mixer sehr fein pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer, dem Essig und dem Öl abschmecken. Den Thymian waschen, gründlich trockentupfen und die Blättchen von den Stielen streifen. Unter die Paprikacreme mischen.

19.13 Paprikasauce

4 groß. rote Paprikaschoten	100 ml Geflügelfond (Glas)
1 frische rote Peperoni	1 Prise gemahlener Kümmel
1 Zwiebel	1 EL Paprikapulver (edelsüß)
1 EL Butter	50 g Schlagsahne
1 EL Tomatenmark	Salz

Paprika halbieren, putzen, entkernen, abrausen. Peperoni halbieren, entkernen, abrausen. Beides mit der Hautseite nach oben unter den Backofengrill legen. Sobald sich Blasen bilden, herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken. Haut abziehen, wegwerfen. Das Fruchtfleisch würfeln.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der heißen Butter dünsten. Paprika und Peperoni zufügen, Tomatenmark einrühren. Kurz schmoren, mit Geflügelfond ablöschen. Aufkochen und pürieren.

Kümmel und Paprikapulver einrühren. Sahne unterrühren, kurz erhitzen, mit Salz abschmecken.

Zu gebratenem Kalbssteak, zu Flunder, Geflügelbrust und zu Nudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.14 Paprikasauce

1 saurer Halbrahm (180 g)	Salz
1 EL Paprika (edelsüß)	Pfeffer
1 EL geriebener Meerrettich	1 rote Peperoni, halbiert, Kerne entfernt

Alle Zutaten gut verrühren, zuletzt die Peperoni an der Bircherraffel dazureiben, mischen.

19.15 Paprikasoße

1 rote Paprikaschote	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	Paprikapulver
200 g Creme fraîche	Kräutern zum Garnieren
1 EL Ketchup	

Paprikaschote halbieren, putzen, abrausen und fein würfeln. Das Fruchtfleisch in heißem Öl weich dünsten, danach mit dem Mixer fein pürieren. Creme fraîche und Ketchup einrühren. Kurz erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Kräutern garniert servieren.

19.16 Paprikasoße mit Zitronenzesten

2 Tomaten	1 EL Crème fraîche
2 rote Paprikaschoten	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 EL Olivenöl	1-2 EL Zitronensaft
150 ml Spargelsud	1 EL Zitronenzesten

Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und von den Kernen befreien. Paprika abbrausen, halbieren, putzen, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Schoten grob zerkleinern. Zwiebel schälen, fein hacken. Öl erhitzen. Das Gemüse kurz darin andünsten. Mit Spargelsud ablöschen und ca. 8 Min. garen. Fein pürieren. Crème fraîche unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Saft abschmecken. Zitronenzesten über die Soße streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

70 kcal; E 2 g, F 4 g, KH 4 g

20 Sonstiges

20.1 Eingelegte Paprikaschoten

2 rote Paprikaschoten	1/8 l Olivenöl
2 gelbe Paprikaschoten	1 TL Salz
1 Zitrone (Saft)	etw. Pfeffer, frisch gemahlen

Backofen auf 250°C vorheizen. Ein Backblech mit Alu-Folie auslegen. Paprikaschoten waschen und trocknen. Ganz auf das vorbereitete Backblech legen. Im Backofen (Mitte) ca. 25 Min. garen, dabei nach 10 Min. wenden. Die Haut muss Blasen bekommen und leicht braun werden.

Inzwischen den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.

Die Schoten aus dem Backofen nehmen und zum Abkühlen mit einem feuchten Tuch bedecken. Die Schoten vierteln, dabei von Haut und Kerngehäusen befreien, in eine Schale legen.

Vorbereiteten Knoblauch und die Sauce darauf verteilen. Die Paprikaschoten sollten von der Sauce bedeckt sein. Falls nötig noch etwas mehr Öl und Zitronensaft verwenden.

Mindestens 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Petersilienblättchen garniert servieren.

20.2 Karibisches Fondue

600 g Hähnchenbrustfilets	2 EL brauner Rum nach Belieben
250 g Schweinefilet	2 Kochbananen
250 g Garnelen geschälte rohe	2 Paprikaschoten rote
2 Limetten	2 Paprikaschoten grüne
4 Knoblauchzehen	0.75 l Erdnussöl
1 Peperone frische grüne	

1. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in eine flache Schale geben. Die Garnelen ebenfalls anrichten.

2. Die Limetten heiß abspülen und trockentupfen. Die Schale abreiben und die Limetten auspressen. Die Knoblauchzehen schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Peperone unter fließendem kaltem Wasser abspülen und fein würfeln. Alles verrühren, nach Belieben den Rum untermischen.

3. Die Marinade über das Fleisch sowie über die Garnelen geben und mischen. Etwa 6 Stunden durchziehen lassen.

4. Die Kochbananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und anrichten.

5. Die Paprikaschoten vierteln. Die Kernchen und die weißen Rippen entfernen. Die Paprikaschoten abspülen, in etwa 2x 2 cm große Würfel schneiden und anrichten.

6. Das Fleisch und die Garnelen mit Küchenpapier trockentupfen und anrichten.

7. Das Öl in einem Topf auf dem Herd erhitzen und in einen Fonduetopf umfüllen. Auf ein Rechaud stellen. Das Fleisch, die Garnelen sowie die Kochbananen und die Paprikawürfel auf Fonduegabeln spießen und im heißen Öl knusprig braten.

Als Beilage schmecken Mango-Chutney, Avocado-Dip, Preiselbeer-Zwiebel-Sauce, frische Mangospalten und frische Ananaswürfel, Weißwein oder Bier.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Marinierzeit 360 Minuten

2070 kJ

20.3 Peperonata

2 EL Olivenöl

1 Schalotte, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 rote,

1 grüne,

1 gelbe und

1 orange Peperoni,

mit dem Sparschäler geschält,

entkernt, in Stücken (ergibt ca. 700 g)

1 Cecei (siehe Hinweis),

mit dem Sparschäler geschält,

entkernt, in Stücken (ergibt ca. 150 g)

1 Tomate, geschält, entkernt, in Würfeli

1 TL Thymian- und Oreganoblättchen, gehackt

1 TL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

2 EL Aceto balsamico

1 TL Basilikumblätter, fein geschnitten

Salz, Pfeffer nach Bedarf

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch andämpfen. Peperoni und alle Zutaten bis und mit Petersilie begeben, offen bei kleiner Hitze ca. 30 Min. weich köcheln. Aceto und Basilikum begeben, Peperonata würzen.

Hinweis: Cecei sind ungarische Peperoni. Sie sind hellgelb, süßlich mild im Geschmack und werden wie andere Peperoni verwendet.

Tipp: Peperonata schmeckt auch lauwarm oder kalt ausgezeichnet. Peperonata ist ein wahrer Verwandlungskünstler: mit Fisch überbacken wird sie zu einem feinen Hauptgang, doch auch unkomplizierten Grundgerichten wie Pasta, Polenta oder einer Omelette verleiht sie den richtigen Pfiff. Wer es besonders schnell mag, genießt Peperonata ganz einfach auf einem Stück Toast.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 109 kcal / 457 kJ; E 3 g, F 7 g, KH 8 g

21 Vegetarisches, Vollwert

21.1 Gebratene Paprika mit Rosmarin

1 Zwiebel	je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
3 Knoblauchzehen	6 EL Basilico-Öl
je 2 Zweige Rosmarin und Majoran	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin, Majoran abrausen, trockenschütteln und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Paprikaschoten abrausen, halbieren, von den Kernen befreien und in Stücke schneiden. Das Basilico-Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikastücke darin unter Wenden etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze braten. Nach 7 Min. Garzeit Zwiebel, Knoblauch und Kräuter zufügen. Mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken. Anrichten und evtl. mit Rosmarinzweigen garnieren. Dazu nach Belieben frisches Bauernbrot, Ciabatta oder Baguette reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 160 kcal; E 2 g, F 14 g, KH 7 g

21.2 Gebratener Tofu mit Paprikagemüse

400 g Tofu ('Sojabohnenquark')	2 Eßlöffel Balsamessig
8 Eßlöffel Sojasoße	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
750 g Paprikaschoten	4 Eßlöffel Öl
30 g Butter oder Margarine	1 Bd. Basilikum
4 Eßlöffel Wasser	

1. Tofu in Scheiben schneiden. Sojasoße und zerdrückten Knoblauch verrühren, darübergeben. Zirka 30 Minuten durchziehen lassen (marinieren).

2. Paprikawürfel im heißen Fett andünsten. Wasser zugießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Essig zufügen, würzen.

3. Tofu im heißen Öl ca. 4 Minuten braten. Gehacktes Basilikum zum Gemüse geben, abschmecken. Dazu: Butterkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.3 Gefüllte Peperoni

4 klein. grüne Peperoni (je ca. 150 g)
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer

Füllung

250 g Magerquark

120 g geriebener Sbrinz,
2 EL beiseite gestellt
3 frische Eier
1 EL Majoran, fein gehackt
wenig Pfeffer
beiseite gestellter Sbrinz

Peperoni mit dem Stiel längs halbieren, entkernen, würzen. In 2 gelochte Schalen legen.

Füllung: Quark und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren, in die Peperonihälften verteilen, beiseite gestellten Käse darüberstreuen. Ca. 7 Min. bei 95 Grad auf Stufe 'Gemüse' garen, im geschlossenen Gerät ca. 5 Min. stehen lassen.

Im Backofen: Gefüllte Peperoni in eine weite, gefettete Gratinform stellen, 1 dl Gemüsebouillon dazugießen, ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Dazu passen: Brot, Teigwaren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 273 kcal / 1141 kJ; E 25 g, F 15 g, KH 8 g

21.4 Gemüsepfanne mit Schafkäse

2 Paprikaschoten große rote
4 Zucchini (klein, etwa 500 g)
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
4 EL Tomatenmark

200 ml Gemüsebrühe
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Kräutermischung italienische
200 g Schafkäse

1. Die Paprika und die Zucchini waschen und trockenreiben. Die Paprikaschoten vierteln, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Viertel in schmale Streifen schneiden. Die Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze kurz andünsten. Die Paprika und die Zucchini dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten mitdünsten.

3. Das Tomatenmark und die Gemüsebrühe unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und der Kräutermischung würzen, aufkochen, die Hitze wieder reduzieren und zugedeckt etwa 8 Minuten köcheln lassen.

4. Den Schafkäse zerbröckeln, unter das Gemüse mischen und kurz mitdünsten.

Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1100 kJ

21.5 Gemüsespieße auf Dillsauce

2 Paprikaschoten große rote	1 Aubergine
4 EL Olivenöl	Salz
100 g fetter Schafkäse (griechischer Feta oder bulgarischer Schafkäse)	Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Oregano	1 Bd. Dill
250 g Champignons	200 g Vollmilchjoghurt
8 Schalotten	200 g Sahnejoghurt griechischer
1 Zucchini	1 Zitrone unbehandelte
	8 Spieße

1. Die Paprikaschoten waschen, gut trockentupfen und längs halbieren. Kerne und helle Trennwände sorgfältig entfernen, das Fruchtfleisch längs in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne mit Deckel 1 El. Olivenöl erhitzen, die Paprikastreifen (Hautseite nach unten) zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 - 7 Minuten braten. Paprikastreifen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.
3. In der Zwischenzeit den Schafkäse in kleinfingerdicke, etwa 2 cm lange Streifen zerteilen und in dem Oregano wenden. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben oder kurz waschen, die Stiele abschneiden. Die Schalotten schälen und längs halbieren.
4. Den Zucchini waschen, gut trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, ebenso die Aubergine. Die Auberginenscheiben vierteln. Die Schafkäsestücke in die Paprikastreifen einwickeln.
5. Pro Person zwei Spieße ölen, darauf abwechselnd ein Stück Schalotte, eine Zucchinischeibe, ein in Paprika eingerolltes Stück Schafkäse, einen Champignon, ein Stück Aubergine und so weiter aufreihen, mit einem Schalottenstück als Halt abschließen. Das Gemüse leicht salzen und pfeffern.
6. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Spieße etwa 7 Minuten zugedeckt braten (falls der Deckel einen Lüftungsschieber hat, diesen öffnen), dann die Spieße wenden und noch etwa 7 Minuten braten.
7. Inzwischen für die Sauce den Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Beide Joghurtsorten mit Dill, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.
8. Die heißen Spieße auf der kalten Sauce servieren.
Dazu passen Pellkartoffeln oder knuspriges Baguette, als Getränk eine Apfelsaft-Schorle oder ein trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1100 kJ

21.6 Griechische Reispfanne

300 g Naturreis (Lang- oder Mittelkorn)	2 Paprikaschoten mittelgroße gelbe
2 Blätter Lorbeer	0.5 rote Chilischote, ersatzweise Cayenne-
600 ml ungesalzene Gemüsebrühe oder	pfeffer
Wasser	2 TL Thymianblättchen
2 Gemüsebrühwürfel	2 TL Oregano getrockneter
4 Zwiebeln mittelgroße	Meersalz
2 Knoblauchzehen	400 g Tomaten reife, aromatische
4 EL Olivenöl, kaltgepresst	200 g Schafkäse griechischer
20 g Butter	2 EL Basilikumblättchen frische
2 Paprikaschoten mittelgroße grüne	

1. Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, dann mit dem Lorbeerblatt in der Gemüsebrühe über Nacht einweichen. Anschließend bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Den zerbröckelten Brühwürfel unterrühren, das Lorbeerblatt herausnehmen.

2. Inzwischen die Zwiebeln vierteln und in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. 1 EL Olivenöl, die Butter und 1 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten.

3. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Chilischote aufschlitzen, die Kerne herauskratzen. Beides zusammen mit den Kräutern zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Den Reis untermischen und salzen.

4. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomaten auf dem Reis verteilen. Den Schafkäse darüber bröckeln und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Das Gericht etwa 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Das Basilikum grob hacken und darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 45 Minuten

1700 kJ

21.7 Ofentortilla Tortilla al horno

Olivenöl	1 rote Paprika
1 groß. Knoblauchzehe, zerdrückt	175 g Kartoffeln
1 Zwiebel	5 groß. Eier
1 grüne Paprika	100 g Saure Sahne

175 g frisch geriebener spanischer Roncal- Käse (oder Parmesan) 2 EL frischer Schnittlauch, fein geschnitten
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

In einer Madrider Tapas-Bar werden 2,5 cm große Quadrate dieser Tortilla einfach mit Partysticks serviert, in anderen Teilen Spaniens werden sie dagegen auch auf Brot gereicht. Kartoffeln kochen, schälen und würfeln.

Paprika entkernen und fein würfeln.

Eine 18 cm x 25 cm große Backform mit Folie auslegen und mit dem Öl bestreichen. Beiseite stellen.

Etwas Öl sowie Knoblauch, Zwiebel und Paprika in einer Pfanne auf mittlerer Stufe etwa 10 Minuten dünsten, nicht anbräunen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit den Kartoffeln vermengen.

Eier, saure Sahne, Käse und Schnittlauch in einer großen Schüssel verrühren. Mit dem abgekühlten Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung in der Backform verteilen und die Oberfläche glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C 30 -40 Minuten goldbraun backen, bis die Mischung Bläschen bildet und auch innen gestockt ist Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit einem Spatel den Rand lösen, dann mit der unteren Seite oben auf ein Hackbrett wenden. Die Folie entfernen. Wenn die Oberfläche nicht ganz fest ist, unter einem Grill auf mittlerer Stufe stocken lassen.

Vollständig abkühlen lassen. Fall nötig, den Rand begradigen, dann in 48 Quadrate schneiden. Auf einer Servierplatte mit Holzspießchen servieren oder jedes Quadrat auf ein Stück Brot legen und mit einem Stick befestigen.

Mengenangabe: 48 Stück

21.8 Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung

150 g Hirse	Salz, weißer Pfeffer
1 l Gemüsebrühe	100 ml Milch
4 groß. Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	5 EL Schlagsahne
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 gestr. EL Mehl
500 g Champignons	1 Beet Kresse
1-2 EL Butter/Margarine	100 g geriebener Käse (z. B. Greyerzer)
	Fett für die Form

Hirse waschen. In 600 ml Brühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Von jeder Paprika einen Deckel abschneiden. Paprika putzen, waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen, evtl. waschen. In Scheiben schneiden.

Fett im Topf erhitzen. Pilze darin anbraten, Hälfte herausnehmen. Lauchzwiebeln kurz mitbraten, würzen. Mit 400 ml Brühe und Milch ablöschen und aufkochen. Sahne und

Mehl glatt rühren. In die Brühe rühren, ca. 5 Minuten köcheln und abschmecken. Hälfte Kresse vom Beet schneiden, waschen und unterrühren.

Hirse, beiseite gestellte Pilze und 2/3 Käse mischen, würzen. Paprika damit füllen, Deckel darauf legen. Pilzsoße und Paprika in eine gefettete Auflaufform füllen. Rest Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Rest Kresse vom Beet schneiden, waschen und darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 440 kcal / 1840 kJ; E 20 g, F 20 g, KH 41 g

21.9 Paprikaschoten mit Grünkern

10 g Steinpilze getrocknete	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel	800 g Tomaten
2 Knoblauchzehen	4 Paprikaschoten große
1 Bd. Thymian	Salz
2 EL Olivenöl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
125 g Grünkern	1 Prise(n) Zucker
250 g Mozzarella	

1. Die Steinpilze in eine Schüssel geben, mit etwa 300 ml lauwarmem Wasser bedecken. Etwa 30 Minuten quellen lassen.
2. Dann die Pilze herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Das Einweichwasser durch eine Filtertüte gießen und mit Wasser wieder auf 300 ml auffüllen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen streifen.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Pilze und den Thymian darin unter Rühren glasig dünsten. Den Grünkern dazugeben und mitbraten, bis er vom Fett überzogen ist.
5. Das Pilzwasser angießen und den Grünkern zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 50 Minuten ausquellen lassen. Dabei eventuell noch etwas Wasser angießen. Den Grünkern in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
6. Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen.
7. Den Grünkern mit den Frühlingszwiebeln, 1 El. vom Tomatenfleisch und dem Mozzarella mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Paprikaschoten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten von den Trennwänden mit den Kernen befreien und innen salzen. Die Grünkernmischung in die Schoten füllen, die Deckel wieder auflegen.

9. Die übrigen Tomaten in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

10. Die Schoten in die Tomatensauce setzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten garen, bis sie weich sind. Zusammen mit der Sauce servieren.

Dazu paßt Brot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

1600 kJ

21.10 Peperonata

250 g Zwiebeln

3 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

600 g Paprikaschoten (je 200 g rote, grüne und gelbe)

750 g Fleischtomaten

1 Lorbeerblatt

1 Zweig(e) Rosmarin (oder 1 Teel. getrocknete Nadeln)

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln.

2. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebelringe darin glasig werden lassen.

3. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.

4. Die Paprikaschoten waschen, von den Kerngehäusen und den dicken Rippen befreien, in 1 cm breite Streifen schneiden und dazugeben.

5. Die Tomaten überbrühen, häuten, achteln, entkernen und untermischen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarin hinzufügen. Das Gemüse salzen, pfeffern und bei sehr milder Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren, ab und zu umrühren.

6. Zum Schluß das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig herausfischen. Das Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage oder als Hauptgericht für zwei Personen geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

570 kJ

21.11 Ratatouille

2 Auberginen mittelgroße

2 Fleischtomaten große

2 Zucchini

2 Paprikaschoten

5 EL Öl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

2 Knoblauchzehen

1 Bouquet garni (Gewürzsträußchen = 1 Lorbeerbl., 2 Thymianzw., 2 Steng. Petersili
100 ml Wasser kaltes

1. Die Auberginen schälen. Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Beides grob würfeln. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, von Rippen und Kernen befreien und in Streifen schneiden.
2. Das Gemüse in einen dickwandigen Schmortopf geben. Das Öl angießen. Alles salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und in das Gemüse pressen. Das Bouquet mit Küchengarn binden und einlegen. Das Wasser dazugießen.
3. Den Topf schließen und das Gericht bei starker Hitze zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Ratatouille bei schwacher Hitze in etwa 1 1/4 Stunden garen.
4. Vor dem Servieren das Gewürzsträußchen entfernen. Die Ratatouille heiß, lauwarm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

700 kJ

21.12 Tofu mit Paprikagemüse

500 g Tofu	6 EL Erdnussöl oder Sojaöl
500 g Paprikaschoten gemischte	4 EL Sojasauce
1 Pfefferschote grüne	4 EL Sake (Reiswein) oder trockener Sherry
2 Knoblauchzehen	(Fino)
2 Zwiebeln mittelgroße	125 ml Hühnerbrühe
50 g Pinienkerne	1 TL Speisestärke

1. Den Tofu abtropfen lassen, in ein Tuch wickeln und vorsichtig ausdrücken.
2. Inzwischen die Paprikaschoten und die Pfefferschote putzen, von den Samensträngen befreien, abspülen und gründlich trockentupfen. Die Paprikaschoten in etwa 3 cm große Würfel schneiden, die Pfefferschote fein hacken. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen. Den Knoblauch hacken, die Zwiebeln würfeln.
3. Die Pinienkerne im heißen Wok ohne Fettzugabe goldgelb rösten, dann herausnehmen. Das Öl im Wok rauchheiß werden lassen. Den Tofu trockentupfen, in etwa 3 cm große Würfel schneiden und im heißen Öl rundherum bräunen. Dann herausnehmen.
4. Die Paprika- und die Pfefferschoten, den Knoblauch und die Zwiebeln im Fett unter Rühren braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Sojasauce, den Reiswein oder den Sherry und die Hühnerbrühe angießen und aufkochen. Die Tofuwürfel wieder zufügen und alles etwa 5 Minuten schmoren.
5. Die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen. Den Schmorfond damit binden. Mit den Pinienkernen bestreut servieren.
Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 45 Minuten
 2300 kJ

21.13 Tofugratin mit Gemüse

2 Paprikaschoten, je 1 rote und gelbe	Salz
2 Zucchini junge	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Tofu	1 Prise(n) Koriander gemahlener
1 EL Zitronensaft	200 g Sahne
1 Zwiebel weiße	1 Briefchen Safranfäden
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Schnittlauch

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. Den Tofu abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken.
2. Das Gemüse, den Tofu, die Zwiebel und den Knoblauch in eine feuerfeste Form schichten, dabei mit Salz, Pfeffer und dem Koriander würzen.
3. Die Sahne mit den zerriebenen Safranfäden verrühren und darüber gießen.
4. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und das Gratin etwa 30 Minuten garen, bis es leicht gebräunt ist.
5. Kurz vor Ende der Garzeit den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Das Gratin mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 3 Portionen
Zubereitungszeit 75 Minuten
 1500 kJ

21.14 Zucchini-puffer mit Paprikasahne

2 Eier	1 Bd. Dill
2 Eigelb	400 g Sahne saure
6 EL Sahne	4 Knoblauchzehen
8 EL trockener Weißwein, ersatzweise 8 El. Wasser und 2 Teel. Zitronensaft	Kräutersalz
60 g Parmesan, frisch gerieben	Cayennepfeffer
240 g Weizen, feingemahlen	500 g Zucchini junge
2 Paprikaschoten mittelgroße hellgrüne	1 TL Delikata (knapp)
4 Tomaten kleine reife	Zum Braten:
2 Bd. Schnittlauch	60 g Kokosfett ungehärtetes
	6 EL Sesamsamen

1. Das Ei, das Eigelb, die Sahne, den Wein oder das Wasser und den Zitronensaft, den Käse und das Vollkornmehl zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten quellen lassen.
2. Für die Paprikasahne die Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen, das Innere herauslösen und anderweitig verwenden. Die Paprika- und die Tomatenhälften fein würfeln.
3. Den Schnittlauch und den Dill (1 Zweig zum Garnieren zurücklegen) fein schneiden. Alle Zutaten unter die saure Sahne rühren. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Die Paprikasahne mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Mit dem restlichen Dill garnieren und kühl stellen, bis die Puffer gebacken sind.
4. Für die Puffer die Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und unter den Teig mischen. Den restlichen Knoblauch dazupressen. Den Teig mit Salz und dem Delikato kräftig würzen.
5. In einer großen Pfanne etwas Kokosfett erhitzen. Jeweils 2 El. Teig zu einem flachen Küchlein ausstreichen. Mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Puffer bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb braten. Im Backofen bei 60 ° oder in einer zweiten Pfanne bei schwächster Hitze warm halten, bis alle gebacken sind.
6. Die Paprikasahne zu den Puffern servieren.
Dazu schmeckt Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

3300 kJ

22 Vorspeisen, Suppen

22.1 Antipasti aus marktfrischem Gemüse

<i>Getrocknete Tomaten aus dem Ofen</i>	100 ml Olivenöl
500 g Cherrytomaten	20 g krause oder glatte Petersilie, fein gehackt
etwas Meersalz	etwas dunklen Balsamico
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
etwas Knoblauch, fein gehackt	
etwas Basilikum, fein geschnitten	<i>Paprika und Aubergine mit Schafkäse</i>
<i>Gegrillte Zucchini-scheiben</i>	4 Paprika, rot und gelb
2 gelbe oder grüne Zucchini, längs, dünn aufgeschnitten	1 Aubergine
50 ml Olivenöl	100 ml Olivenöl
etwas Weißweinessig	50 ml Balsamico
Thymian, fein gehackt	etwas Majoran, fein gehackt
Knoblauch, fein gehackt	Salz, Pfeffer
Meersalz	100 g Schafkäse
<i>Eingelegte Champignons</i>	(darauf achten, dass es wirklich Käse aus Schafmilch ist)
500 g Champignons, wenn es geht sehr kleine	50 g Olivenringe, schwarz
	30 g Pinienkerne, leicht geröstet

Getrocknete Tomaten aus dem Ofen: Die Tomaten halbieren, auf ein Backblech legen, etwas salzen und bei 80 Grad im Ofen etwa drei bis vier Stunden trocknen. Die Trockenzeit hängt vom Feuchtigkeitsgehalt der Tomaten ab. Wenn sie schön flach und noch etwas saftig sind, kann man sie aus dem Ofen nehmen. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Knoblauch und Basilikum abschmecken.

Gegrillte Zucchini-scheiben: Die Zucchini-scheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten grillen, in eine Schüssel legen und mit Olivenöl, Thymian, Essig, Knoblauch und Salz für eine Stunde marinieren.

Eingelegte Champignons: In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Champignons kross anbraten. Mit Balsamico ablöschen und dem restlichen Olivenöl auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken.

Paprika und Aubergine mit Schafkäse: Die Paprika und Auberginen in kleine Dreiecke schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse kross anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Schüssel geben und den Schafkäse über die Paprika und Auberginen bröseln. Mit gerösteten Pinienkernen und den Olivenringen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

22.2 Auberginen-Paprikaturm

Sie benötigen:

1 Püriermaschine
1 Backblech
1 Backpapier
1 scharfes Messer
1 lange Gabel
1 Servierplatte
1 Küchenpinsel
Backförmchen
1 Glasbehälter mit Deckel
1 Knoblauchpresse

Zutaten für Gemüse:

Olivenöl zum Braten
2 Auberginen
2 Paprika

Zutaten für Kräutersoße und Füllung:

6 EL kalt gepresstes Olivenöl
1/2 Zitrone, Saft von
Salz und Pfeffer nach Wunsch
3 Zweige Minze
3 Zweige Basilikum
2 EL Kapern
2 mittl. Knoblauchzehen
1 EL Weißweinessig
2 EL Pesto
einige Tropfen Tabasco
100 g Fetakäse
50 g Joghurt 3,5%
Salz und frischem Pfeffer nach Wunsch

Backförmchenzubereitung:
125 g Mozzarella
3 Strauchtomaten
einige Minze und Basilikumblätter

Zubereitung des Gemüses: Die Auberginen quer in Scheiben von ca. 0,4 cm schneiden, sie in einer Pfanne von beiden Seiten mit Olivenöl bräunen und dann auf einen Teller legen. Dann die Paprika nehmen, Stiele und Samen entfernen, in Quadrate von 4cm schneiden, salzen und in einer Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Dann auf eine Servierplatte legen und erkalten lassen.

Kräutersoßenzubereitung: Olivenöl und Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer nach Wunsch in einen Behälter geben, dann einige Minze- und Basilikumblätter waschen, fein hacken und ins Glas geben. Die Kapern fein hacken, den Knoblauch durch die Knoblauchpresse geben, den Essig, den Pesto und den Tabasco in den Behälter hinein geben, das Glas verschließen und gut schütteln. Den Fetakäse und den Joghurt in eine Püriermaschine geben, mit gemahlenem Pfeffer und Salz nach Wunsch würzen und gut mischen.

Backförmchenzubereitung: Den Mozzarella in feine Scheiben schneiden und die Strauchtomaten in normalen Scheiben schneiden. Minze und Basilikumblätter mit einem Wiegemesser hacken. Jetzt ein Förmchen nehmen, eine Scheibe Aubergine und Paprika aufeinander legen, sie mit dem Joghurt und Fetakäse sowie mit der Soße bepinseln. Anschließend eine Scheibe Tomatenscheibe und Mozzarella- und sowie auch eine Prise der gehackten Minz- und Basilikumblätter darauf streuen. Das gleiche drei Mal wiederholen, zuletzt eine Scheibe Aubergine darauflegen, mit der fertigen Soße einpinseln und eine Scheibe Mozzarella darauf legen. Die Förmchen in den auf 180 Grad vorgewärmten Backofen auf der mittleren Schiene legen und 10 Min. ausbacken, bis sich eine goldbraune Kruste bildet und fertig ist das Gericht zum Servieren. Zu diesem Antipasto-Gericht passt ein Rotwein, z.B. ein Montepulciano d'Abruzzo.

Als Weihnachtsmenü: - Die apulische Focaccia - Auberginen-Paprikaturm - Gefüllte

Makkeronikuppel - Lammkarree in Schinken umhüllt - Kastanientorte

22.3 Cremige Paprikasuppe

2-3 rote Paprika (ca. 500 g)	2 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 mittelgroße Tomaten	Salz, Pfeffer
2 mittelgroße Zwiebeln	1 Prise Zucker
1 klein. Knoblauchzehe	3-4 Scheib. Toastbrot
3 EL Olivenöl	1/2 Bd. Petersilie
2 EL Paprika- oder Tomatenmark (Tube)	

Paprika und Tomaten putzen, waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles in Stücke schneiden.

Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL heißem Öl andünsten. Paprikamark mit anschwitzen. Mit 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

Toast evtl. entrinden, würfeln und in 1 EL heißem Öl rösten. Suppe pürieren, evtl. durchsieben. Abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Die Suppe mit Croûtons und Petersilie bestreuen. Schmeckt warm und kalt.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 150 kcal / 630 kJ; E 3 g, F 8 g, KH 15 g

22.4 Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni allafiamma in agrodolce)

<i>pro kg Paprikaschoten</i>	1 TL Zucker
(rote oder gelbe, in geputztem Zustand)	4 Lorbeerblätter
2 Gläser Wasser, knapp	schwarze Pfefferkörner
8 EL. Zitronensaft	4 Knoblauchzehen, evtl. mehr
15 g Salz	Olivenöl.

Die gewaschenen und abgetrockneten Paprikaschoten entweder über der Gasflamme oder im sehr heißen Ofen erhitzen, bis die Haut platzt. Die Haut abziehen, die Schoten halbieren, den Stiel, die Samenkerne und die weißen Rippen entfernen. Die Schoten in etwa 2 cm breite Längsstreifen schneiden und wiegen, um die anderen Zutaten entsprechend dosieren zu können. Für die Salzlösung in einer Schüssel Wasser, Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren und in einem Topf 5 Min. kochen lassen. In die Schüssel zurückgeben und abkühlen lassen. Die Paprikastreifen senkrecht in die Einkochgläser (mit Schraubverschluss) füllen, dabei bis zum Glasrand zwei Finger breit freilassen. Zwischen den Paprikastreifen die Lorbeerblätter, die Pfefferkörner und die geschälten und halbierten Knoblauchzehen

verteilen. Mit der Salzlösung aufgießen; die Paprikaschoten sollen vollkommen bedeckt sein. Die Gläser leicht schütteln, damit sich keine Luftblasen bilden. Mit einer etwa 1 cm dicken Schicht Olivenöl bedecken und die Schraubverschlüsse fest anziehen. Zum Sterilisieren auf den Boden eines großen Topfes eine dicke Lage gefaltetes Zeitungspapier oder Tücher legen und darauf die Gläser stellen; die Zwischenräume ebenfalls mit Papier oder Tüchern ausfüllen, damit die Gläser sich nicht berühren und nicht an die Topfwand schlagen. Soviel Wasser in den Topf fällen, dass die Gläser zu drei Vierteln bedeckt sind, und 35 Min. lang kochen lassen (für ein 1-kg-Glas muss man 50 Min. Kochzeit rechnen). Die Gläser im Wasser abkühlen lassen, dann herausnehmen und abtrocknen; kühl und trocken lagern. Sie können die Gläser auch in einem Dampfkochtopf sterilisieren - richten Sie sich dann genau nach der jeweiligen Gebrauchsanweisung für Gemüsesterilisation. Die Schoten von Samenkernen und Rippen Zitronensaft in das Wasser für die Salzlösung befreien, in Streifen schneiden. Salz hinzufügen und gut umrühren. Nun den Zucker dazugeben. Eine ca. 1 cm dicke Schicht Öl darübergießen und die Gläser fest verschließen. Bei geschlossenem Deckel 35 Min. kochen lassen. Zum Sterilisieren in einen Topf geben und zu 2/3 mit Wasser bedecken. Die Gläser herausnehmen, abtrocknen, kühl und trocken lagern.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

22.5 Fonduta mit Paprika-Flan

<i>Für den Flan:</i>	300 g Fontina Käse in feine Würfel geschnitten
400 g rote Paprika	Salz
4 Eier	Pfeffer
3 EL Brandteig	3 Eigelbe
2 EL Honig	40 g weiße Trüffel
Salz	
Pfeffer	<i>Brandteig</i>
Butter	0.25 l Milch
<i>Für die Sauce:</i>	150 g Mehl
1 TL Maismehl	100 g Butter
5 cl Milch	4 Eier
5 cl Brühe	Salz

Die Paprika halbieren, die Kerne entfernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Eiern im Mixer fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Den Brandteig unter die passierte Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Gut mit Butter ausgeriebene Timbaleformen zu zwei Dritteln mit der Masse füllen und mit Alufolie bedecken. Im Backofen im Wasserbad bei 170 Grad für 30 Minuten garen.

Das Maismehl mit der Milch und dem Geflügelfond zusammen verquirlen. Die Käsewürfel, das verquirlte Maismehl, Salz und Pfeffer in einen schweren, zwei bis drei Liter fassenden

Topf geben. Bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren etwas fünf Minuten kochen bzw. so lange bis der Käse geschmolzen ist.

Die Eigelb ein paar Sekunden mit einem Schneebesen leicht aufschlagen. Etwa eine halbe Tasse der heißen Käsemasse vorsichtig unter die Eier rühren und anschließend, unter dauerndem Rühren, wieder zurück in den Topf geben. Nun die Käsemasse bei schwacher Hitze so lange kochen, bis sie glatt vom Löffel läuft und zu einer dickflüssigen Creme wird.

Die Fonduta-Sauce auf die Teller verteilen und jeweils einen Paprika-Flan in der Mitte anrichten. Die Trüffel fein darüber hobeln und sofort servieren. (evt. auch die Trüffel erst am Tisch über das Gericht hobeln, damit das Aroma noch intensiver ist!!) Brandteig: Milch in einem Topf mit der Butter zum kochen bringen. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Löffel glatt rühren. Nun auf der Flamme unter ständigem rühren und bewegen der Masse so lange bis sie sich vom Topfboden löst. Von der Flamme nehmen. Die Eier eins nach dem anderen unter die heiße Masse unterarbeiten. Zur weiteren Verarbeitung leicht abkühlen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen:

22.6 Forellenfilet auf Paprikapüree

2 rote und	einige Salatblätter
2 gelbe Paprikaschoten	etwas Petersilie
Salz, weißer Pfeffer	1/2 Bd. Schnittlauch
etwas Zucker	4 geräucherte Forellenfilets (ca. 250 g)
1-2 TL Essig (z. B. weißer Balsamico)	

Paprika halbieren, putzen und waschen. Je 3 gelbe und rote Paprikahälften in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Gedünstete Paprikahälften klein schneiden und nach Farben getrennt mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Übrige Paprika in feine Streifen schneiden. Salat und Kräuter waschen, trockentupfen. Salat kleiner schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Forellenfilets in Stücke teilen. Rotes und gelbes Paprikapüree auf 4 Teller verteilen. Forelle, Salat, Petersilie und Paprikastreifen darauf anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Weißbrot oder Pumpernickel. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 160 kcal / 670 kJ; E 23 g, F 4 g, KH 6 g

22.7 Garnelenspießchen auf Paprika

1 Mango	2 EL Pinienkerne
Minze (Garnitur)	1/2 EL grüne Pfefferkörner
Salz, Pfeffer	160 ml Apfelsaft
1 TL Currypulver	2 EL Mango-Chutney
1 Mini-Stangenbrot	400 g Paprika rot, grün, gelb
30 g Kräuterbutter	1 Zwiebel
1 1/2 EL feines Rapsöl	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butterschmalz	40 Garnelen (à 15 g)

Vorbereitung: Garnelen schälen, den Darm entfernen. Frühlingslauch säubern und in 3cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel zerteilen. Paprika entkernen, säubern und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mango schälen, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in Spalten zerteilen. Brot in Scheiben schneiden und mit Kräuterbutter bestreichen. Garnelen und Frühlingslauch abwechselnd auf Holzspießchen aufstecken.

Zubereitung: Zwiebeln in heißem Butterschmalz angehen lassen, Paprika zufügen und beides kurz andünsten. Chutney, Pinienkerne und die grünen Pfefferkörner zugeben, mit Apfelsaft ablöschen, mit Salz und wenig Pfeffer würzen kurz köcheln lassen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen, die Spießchen darin beidseitig kurz braten. Im letzten Moment Mangospalten mit anbraten und mit etwas Currypulver würzen. Brotscheiben im Ofen kross rösten.

Anrichten: Paprikaragout mit Soße auf tiefen Tellern anrichten, Spießchen kreuzweise darauf legen, Mangospalten anlegen, mit Minzestrauß garnieren. Die Brotscheiben dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

22.8 Gazpacho

800 g Vollreife Tomaten	2 Scheib. Weißbrot
2 Zwiebeln	5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	3 EL Sherryessig
1 Salatgurke, ca. 600 g	etwas Salz
2 grüne Paprikaschoten	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und enthäuten. Dann vierteln, entkernen und von den Stielansätzen befreien. Das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Gurke schälen. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und trockentupfen.

Dann 1 Zwiebel, 1/2 Paprikaschote und die Gurke in feine Würfel schneiden. Das Gemüse getrennt in Schälchen beiseite stellen.

Die Tomaten, die restlichen Paprikaschoten, die restliche Zwiebel, den Knoblauch und

das Brot mit dem Olivenöl und dem Sherryessig in einem Mixer fein pürieren. Das Püree mit kaltem Wasser auf 1 l Gesamtmenge auffüllen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Alles im Kühlschrank mindestens 1 Stunde zugedeckt durchziehen lassen. Die Suppe in Teller geben. Die fein gewürfelten Zutaten dazureichen. Das Gemüse nach Belieben auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std.

22.9 Gebackene Paprikaschoten

4 rote Spitzpaprika

200 g Schafskäse

1/2 Bd. Petersilie

2 EL Joghurt

1 Ei

4 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Pfeffer

etwas Salz

Oregano, frisch

Paprika waschen, trocken tupfen, aufschlitzen und die Kerne entfernen. Käse mit einer Gabel ganz fein zerdrücken. Petersilie kleinschneiden, mit Joghurt und dem verquirlten Ei unter den Käse mischen, wenig Salz zugeben. Die Paprika damit füllen. Ein Backblech mit Alufolie belegen. Die Paprika darauflegen, mit Öl beträufeln und im Ofen bei 180°C Umluft 15-20 Min. backen. Herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln, pfeffern und mit Oregano garnieren.

22.10 Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschenken und Laugengebäck

Pfeffer, Salz

2 Laugenbrezen

Petersilie

30 g Rauchschenken

1 EL Schnittlauch

2 Knoblauchzehen

1 1/2 EL Basilikum

200 ml Tomatensaft

6 schwarze Oliven

je 1/4 Paprikaschote rot, grün und gelb

4 Tomaten

Tomaten waschen, Stiel ausstechen, vierteln. Paprika entkernen, säubern, fein würfeln. Oliven entsteinen, grob hacken; Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Basilikum abzupfen, säubern. Rauchschenken fein würfeln. Tomaten, Paprika, Knoblauch, Basilikum im Mixer gut pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch zufügen, nochmals kurz pürieren. Suppe vor dem Servieren kurz eiseisen. Suppen in tiefem Teller oder Terrine anrichten, einige Paprikawürfel, schwarze Oliven und

Rauchschinken darüber streuen, mit Basilikumsträußchen garnieren. Laugengebäck extra dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

22.11 Gefüllte Paprika

5 rote Paprikaschoten	1/2 Bd. Basilikum, in feine Streifen geschnitten
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Feta	1/4 Melone (z.B. Charentais)
80 g Joghurt	
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	

Grillfunktion des Backofens einschalten. Paprika waschen, längs halbieren, entkernen, mit Öl bepinseln. Auf einem Backblech ca. 10 Min. grillen, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Dann die Haut abziehen.

Schafskäse zerdrücken, mit Joghurt glattrühren. Knoblauch, Basilikum untermengen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Melone schälen, entkernen, in dünne Stifte schneiden (Länge sollte ungefähr der Quirlänge der Paprika entsprechen). Paprika quer ausbreiten, mit Käsecreme bestreichen und jeweils mit einigen Melonenstiften belegen. Aufrollen, mit Spießchen fixieren, kühlen.

Mengenangabe: 10 Stück

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

pro Stück: 200 kcal; E 12 g, F 13 g, KH 9 g

22.12 Gefüllte Paprika mit Oliven

6 Spitzpaprika	100 g Kapern
4 Et Olivenöl	100 g Rosinen
2 Zwiebeln	1 getrocknete Chilischote
& Knoblauchzehen	3 EL Tomatenpüree
100 g gefüllte Oliven	Salz, Pfeffer

Spitzpaprika in Öl garen, entdeckeln und entkernen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit den Oliven, fein gehackten Kapern und Rosinen mischen.

Die getrocknete Chilischote entkernen und fein zerrieben dazufügen.

Mit dem Tomatenpüree und etwas Salz und Pfeffer so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die Paprika mit der Mischung füllen und gut durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. U0 Min.

pro Portion ca.: 345 kcal / 1449 kJ; E 5 g, F 18 g, KH 39 g

22.13 Gefüllte Paprika mit Ziegenkäse

2 groß. rote Paprikaschoten	175 g milder Ziegenkäse
4 EL Olivenöl	2 Zweige Oregano
1/2 unbehandelte Zitrone	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Paprikaschoten putzen, waschen und halbieren, anschließend den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Paprikahälften der Länge nach vierteln.

3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Paprikastreifen darin zugedeckt etwa 10 Minuten knapp gar schmoren lassen. Anschließend im Sud abkühlen lassen. Inzwischen die Zitrone waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und die Zitronenhälfte auspressen.

Den Ziegenkäse zerkrümeln, die Zitronenschale mit 1 EL Olivenöl und eventuell etwas von dem Kochsud verrühren. Oregano unter die Käsemasse heben und die Masse mit Salz, etwas Zitronensaft und viel Pfeffer abschmecken.

Die abgekühlte Paprika etwas abtropfen lassen. Käsemasse auf die Paprikastreifen verteilen und die Paprikastreifen von der schmalen Seite her aufrollen. Röllchen mit einem Holzspießchen fest stecken. Röllchen auf einer Platte anrichten und abgedeckt mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Ziehzeit)

pro Portion ca.: 140 kcal / 589 kJ; E 12 g, F 8 g, KH 6 g

22.14 Gegrillte Paprika

2 rote Paprika	Pfeffer, Fleur de Sal
2 gelbe Paprika	frischer Thymian
2 EL Olivenöl	frischer Oregano
2 TL Balsamessig	

Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Die Paprika halbieren, Kerne und weißes Inneres entfernen, noch mal durchschneiden. Mit der Hautseite nach oben auf Alufolie legen und diese in den vorgeheizten Backofen geben. So lange im Ofen lassen, bis die Haut wirklich schwarz ist und Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Etwa 10 Minuten ruhen lassen. Mit den Fingern oder falls nötig mit Hilfe eines Messers die Haut abziehen und die Paprika noch mal durchschneiden. Auf eine Platte geben. Den Pfeffer, die Kräuter, den Essig und das Öl darübergerben. Ziehen lassen. Vor dem Servieren das Fleur de Sal darübestreuen und zur Dekoration noch mal frische

Kräuter dazugeben.

Kann einen Tag zuvor zubereitet werden, durchgezogen schmeckt es noch besser.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.15 Gegrillte Paprika

3 groß. rote Paprikaschoten	1 TL fein gehackter frischer Rosmarin
3 groß. gelbe Paprikaschoten	1 TL fein gehackter frischer Thymian
3 EL Olivenöl	

Die Paprikaschoten längs halbieren, Stielansatz, Samenstand und Innenrippen entfernen. Eine Grillpfanne mit Aluminiumfolie auslegen und die Paprikaschoten mit der Schnittseite nach unten hineinsetzen. Dicht unter den heißen Grill schieben und den Paprika grillen, bis die Haut Blasen wirft.

Anschließend sofort in einen Frischhaltebeutel geben, fest verschließen und etwa 30 Minuten auskühlen lassen. Die Paprikaschoten nacheinander aus dem Beutel nehmen und die Haut abziehen, wenn nötig unter fließendem Wasser. Danach auf die Servierplatte legen, mit dem Öl beträufeln und mit den fein gehackten Kräutern bestreuen.

Mengenangabe: 6 Personen

22.16 Gelbe Paprikasuppe

500 g gelbe Paprika,	1 klein. Pfefferschote, rote
1 Schalotte,	150 ml Sauerrahm,
1 Knoblauchzehe,	Salz,
1 EL Olivenöl,	Pfeffer aus der Mühle
1 l Gemüsebrühe,	

Strunk und Kerne der Paprika entfernen. Die Schoten in kleine Stücke schneiden. Öl erhitzen, die Gemüstückchen, die fein gehackte Schalotte und die gepresste Knoblauchzehe darin angehen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten kochen. Wenn das Gemüse weich ist, mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen, damit die Haut zurückbleibt. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit Sauerrahm verfeinern. Vor dem Servieren die in feine Ringe geschnittene Pfefferschote darüberstreuen.

22.17 Gelbe Paprikasuppe

2 gelbe Paprika	100 ml Weißwein
2 Schalotten	1 Dos. Safran (0,1 g)
2 mehligkochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
750 ml Geflügelfond	<i>AUSSERDEM</i>
1 klein. rote Paprika	Butter zum Andünsten
150 ml Sahne	

Die gelben Paprika waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Paprika, Kartoffeln und Schalotten darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten. Mit Geflügelfond ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die rote Paprika waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Beiseitestellen. Die Suppe sehr fein pürieren. Sahne, Weißwein und Safran zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe nochmals kurz aufkochen. Mit fein gewürfelter roter Paprika anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

22.18 Gelbe Paprikasuppe mit Chorizo

4 gelbe Paprikaschoten	1 TL getrockneter Thymian
1 klein. rote Paprikaschote	3-4 TL Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zwiebel	100 g Schlagsahne
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
150 g Chorizo (span. Paprikawurst) od. Cabanossi	evtl. Essig (z. B. weißer Balsamico)
2 EL Öl	evtl. Oregano zum Garnieren

Paprika putzen und waschen. Rote und 1/2 gelbe Paprika fein würfeln, Rest in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Wurst klein schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, gelbe Paprikastücke und Thymian darin ca. 3 Minuten andünsten. Alles fein pürieren. 1 l Wasser und Brühe zufügen und aufkochen.

Suppe durch ein Sieb streichen und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Wurst und Paprikawürfel in 1 EL heißem Öl anbraten. In die Suppe geben und mit Oregano garnieren.

Tipp: Mixen Sie die Suppe kurz vor dem Servieren noch einmal mit dem Pürierstab durch. Dadurch wird sie schön schaumig.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 340 kcal; E 11 g, F 27 g, KH 10 g

22.19 Gemüsebrühe mit Kümmel

Für die Gemüsebrühe:

250 g Möhren
1 Petersilienwurzel
1 Knolle(n) Fenchel (etwa 200 g)
2 Stange(n) Lauch
Staudensellerie einige Stangen
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

1 Bd. Petersilie
Salz

Für die Suppeneinlage:

1 Paprikaschote rote
100 g Champignons
1 EL Zitronensaft
1 Möhre große
2 TL Kümmelkörner
1 Bd. Schnittlauch

1. Für die Brühe alle Gemüse schälen oder waschen und fein zerkleinern, eventuell mit einem Gemüseschneider. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und halbieren. Die Petersilie waschen.
2. Alle zerkleinerten Gemüse mit der Zwiebel, dem Knoblauch und der Petersilie in einen Topf geben. Etwa 1 1/2 l Wasser angießen und aufkochen. Salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen die Paprikaschote waschen, halbieren, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen. In Streifen schneiden. Die Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Möhre schälen und in Stifte schneiden.
4. Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Das Gemüse ausdrücken und wegwerfen. 3/4 l der Brühe wieder in den Topf geben und aufkochen. Den Paprika, die Champignons, die Möhren und den Kümmel darin bei starker Hitze etwa 3 Minuten garen.
5. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in Röllchen schneiden. Die Suppe damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

430 kJ

22.20 Geröstete Paprika

8 kleine, süßliche rote Paprikaschoten, à ca. 30 g
5 EL fruchtiges Olivenöl

5 EL herbes Olivenöl
grobes Meersalz

Paprikaschoten waschen und sorgfältig trocken tupfen. Auf einem Backblech unter dem Backofengrill 10-12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Dabei mehrmals wenden, damit die Schoten gleichmäßig garen.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig häuten. Die Ölsorten mischen, die Schoten damit kurz marinieren und lauwarm mit grobem Meersalz bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.21 Gulaschsuppe

Für die Suppe:

700 g Rindfleisch
(aus der Wade oder Schulter)
400 g Zwiebeln
1-2 EL Öl
1 EL Tomatenmark
750 ml Geflügelbrühe
1/2 gelbe und
1/2 rote Paprikaschote
1/2 Zucchini
400 g Kartoffeln
Salz

Cayennepfeffer

1 Lorbeerblatt

Für das Gulaschgewürz:

2 Knoblauchzehen
2 Streifen unbeh. Zitronenschale
1/2 TL Kümmelsamen
1/2 TL getrockneter Majoran
1/2-1 EL Paprikapulver (edelsüß)
1-2 EL Geflügelbrühe oder Wasser

Außerdem:

2 EL Petersilienblätter (frisch geschnitten)

Für die Suppe das Rindfleisch von Fett und groben Sehnen befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. In einem großen, flachen Topf das Öl erhitzen, die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze rundherum gut anbraten und aus dem Topf nehmen. Die Zwiebelwürfel in den Topf geben und darin glasig dünsten, das Tomatenmark unterrühren und einige Minuten mitdünsten. Das Fleisch wieder hinzufügen und die Brühe dazugießen. Bei milder Hitze zugedeckt etwa 2 1/2 Stunden knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. In der Zwischenzeit die roten und gelben Paprikaschoten entkernen, waschen und in 1/2 bis 1 cm große Würfel schneiden. Den Zucchini waschen und wie die Paprika in Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Nach 2 Stunden Garzeit die Paprika-, Zucchini- und Kartoffelwürfel in die Suppe geben. Mit Salz und 1 Prise Cayennepfeffer würzen und das Lorbeerblatt dazugeben und weitere 30 Minuten garen. Für das Gulaschgewürz den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronenschale, Kümmel und Majoran fein hacken. Das Paprikapulver mit etwas kalter Brühe oder kaltem Wasser glatt rühren. Die Gulaschsuppe mit etwas Gewürzmischung und dem angerührten Paprikapulver würzen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Das Lorbeerblatt aus der Gulaschsuppe entfernen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vorgewärmte Suppentassen füllen und mit der Petersilie bestreuen.

Alfons Schuhbeck: Geben Sie nicht gleich die ganze Menge Gulaschgewürz in die Suppe, sondern würzen Sie lieber noch etwas nach. Übrig gebliebene Gewürzmischung kann mit ein wenig Butter vermischt und in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank mehrere Tage oder im Tiefkühlfach einige Wochen aufbewahrt werden.

Mengenangabe: 4 Personen

22.22 Gulaschsuppe

600 g Rindfleisch (Hals, Schulter, Hesse, möglichst gemischt)	1.5 l Fleischbrühe
2 Zwiebeln mittelgroße	600 g Kartoffeln festkochende
1 EL Schweineschmalz, ersatzweise 3 El. Öl	2 Paprikaschoten mittelgroße
1 TL Paprikapulver, edelsüß	<i>Für die Suppeneinlage:</i>
Salz	80 g Mehl
200 ml trockener Weißwein, ersatzweise	1 Ei
Wasser	Salz
	Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken.
 2. Das Schweineschmalz oder das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren goldgelb braten.
 3. Das Fleisch zu den Zwiebeln geben, mit dem Paprikapulver bestäuben und salzen. Unter Rühren so lange braten, bis der Fleischsaft verdunstet ist.
 4. Das Fleisch mit dem Wein oder Wasser angießen und bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde zugedeckt schmoren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren und, wenn weniger als etwa 2 Finger hoch Flüssigkeit im Topf ist, Brühe nachgießen. Das Fleisch soll nicht in der Flüssigkeit kochen, sondern in deren Dampf garen.
 5. Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
 6. Für die Suppeneinlage aus dem Mehl, dem Ei und Salz einen festen Teig kneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig mit einem Teigroller darauf etwa messerrückendick ausrollen. Etwa 10 Minuten trocknen lassen. Mit bemehlten Händen in kleine Stücke zupfen.
 7. Den Schmorssaft bis auf das Fett einkochen lassen. Die Kartoffeln und die Paprikaschoten dazugeben. Bei schwacher Hitze unter Wenden anbraten, bis die Kartoffeln glasig werden. Die restliche Brühe angießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
 8. Die Nockerln in die heiße Suppe geben und ein paar Mal umrühren. Die Suppe servieren, sobald die Nockerln an die Oberfläche gestiegen sind.
- Ersetzt ein Hauptgericht.
Dazu passen frische Brötchen und trockener Rotwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2200 kJ

22.23 Gulaschsuppe, ungarisch

2 groß. Zwiebeln	250 g mageres Rindfleisch (ohne Knochen)
1 Knoblauchzehe	2 EL Speiseöl
1 grüne und	1 l Fleischbrühe
1 rote Paprikaschote	1 TL Kümmelsamen
500 g Knollensellerie	Salz
100 g Möhren	frisch gemahlener Pfeffer
150 g Tomaten	100 g Kartoffeln

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in Streifen schneiden. Sellerie schälen, waschen, in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen, kleinschneiden. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, die Stängelansätze herausschneiden, die Tomaten enthäuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Rindfleisch abspülen, trockentupfen, in 1/2 cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen, die Fleischwürfel darin anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse dazugeben, kurze Zeit miterhitzen. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch etwa 45 Minuten schmoren lassen. Kartoffeln schälen, in etwas 1 cm große Würfel schneiden, etwa 20 Minuten vor Beendigung der Garzeit die Kartoffeln hinzufügen, die Gulaschsuppe evtl. nochmals abschmecken, heiß servieren.

Zubereitungszeit: 1,5 Std.

Pro Portion: 350 kcal / 1459 kJ; E 25 g, F 17 g, KH 20 g

22.24 Gurkensuppe mit Mungobohnen

1 kg Schmorgurken	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel	150 g Mungobohnensprossen
1 Knoblauchzehe	1 Paprikaschote kleine rote
1 EL Butter	2 Bd. Dill
0.5 l Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	

1. Die Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Tl. herauskratzen, die Gurken würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Gurken und die Gemüsebrühe dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.
3. Die Mungobohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln. Den Dill waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken.
4. Die Mungobohnen und die Sahne unter die Suppe mischen und weitere 3 Minuten garen.
5. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen und mit den Paprikawürfeln und dem Dill

bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

890 kJ

22.25 Hackfleischbällchen in pikanter Paprikasauce

Für die Fleischbällchen

60 g Mandelstifte
 100 g Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Chilischote
 3-4 EL Olivenöl
 100 g Datteln
 250 g Rinderhackfleisch
 150 g Schweinehackfleisch
 1 Ei (Größe M)
 1 EL Senf (mittelscharf)
 1 Limette (unbehandelt), abger. Schale von
 1/2 TL Garam Masala (Würzmischung aus
 dem Asienladen)

Salz

2-3 EL Semmelbrösel

Für die Sauce

1 Bd. Koriander (ersatzweise Petersilie)
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl
 1 Paprikaschote
 2-3 Chilischoten
 2 Tomaten, gehäutet und gewürfelt
 Salz
 1 EL Tomatenmark
 300 ml Gemüsebrühe (Instant)
 nach Belieben trockener Sherry

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. In eine größere Schüssel geben.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chili halbieren, entkernen, in feine Streifen teilen. Alles in 1 EL Öl glasig braten. Zu den Mandeln in die Schüssel geben. Datteln entkernen, würfeln, zusammen mit Hackfleisch und Ei in die Schüssel geben. Alles zu einer glatten Masse verkneten, mit Senf, Limettenschale, Garam Masala und 1 Prise Salz würzen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse walnussgroße Bällchen (ca. 20 Stück) formen. Leicht in Bröseln wenden, überschüssige Brösel abschütteln.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden rundum braten. Sie sollen außen hellbraun und innen gut durchgebraten sein. Fertige Bällchen in eine Steingutform legen, warm halten. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseite stellen.

Für die Sauce Koriander abbrausen, Blättchen fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken, in Öl andünsten. Paprika und Chilis halbieren, entkernen, klein schneiden, mit den Tomaten in die Pfanne geben. Leicht salzen, kurz mit andünsten. Tomatenmark einrühren, mit Brühe ablöschen. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln. Sauce pürieren, in die Pfanne mit dem Bratensatz geben und diesen loskochen. Koriander zufügen. Sauce evtl. mit etwas Sherry verfeinern. Heiß über die Bällchen gießen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.26 Jeperone al Aglio - Paprikaschoten in Knoblauch-Marinade

4 gross. Paprikaschoten	3 Knoblauchzehen
150 g Champignons, kleine	1 Zitrone, Saft von
Salz	7 EL Olivenöl
Grober Pfeffer	

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen, mit der Wölbung nach oben auf ein Backblech legen und in den sehr heißen Backofen schieben. So lange im Ofen lassen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen. Haut vorsichtig ablösen, Champignons putzen, halbieren. Paprikahälften in breite Streifen schneiden, beides mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Platte legen. Knoblauchzehen abziehen, in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft und Öl verrühren und über das Gemüse träufeln. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Mengenangabe: 10 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Marinierzeit ca. 12 Stunden

Pro Person: 84 kcal / 351 kJ

22.27 Kalbscarpaccio mit Paprikavinaigrette und geröstetem Sesam

1 EL Butterschmalz	2 EL Schnittlauchröllchen
Cayennepfeffer	2 EL Sesamsaat, geschält
400 g Kalbsfilet	3 EL Weißweinessig
9 EL Rapsöl	Zucker
2 EL Rotweinessig	1/2 gelbe Paprikaschote
Salz, Pfeffer (aus der Mühle)	1/2 rote Paprikaschote

Kalbsfilet kalt abbrausen und trockentupfen. In Frischhaltefolie wickeln, ca. 1 Stunde ins Tiefkühlfach legen. Essig mit 8 EL Öl, Salz, Pfeffer und 1 kleinen Prise Zucker sowie Schnittlauch verrühren. Paprika vierteln, entkernen und mit dem Sparschäler schälen. Dann sehr fein würfeln. Butterschmalz in der Pfanne zerlassen und den Sesam darin bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Paprikawürfel in derselben Pfanne mit 1 EL Öl 2 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in die Vinaigrette geben. Das Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine oder einem sehr scharfen Messer). Vier Teller mit etwas Öl bepinseln, die Filetscheiben leicht überlappend darauflegen. Die Paprikavinaigrette abschmecken, über das Filet verteilen und mit Sesam bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen
499 kcal / 2092 kJ

22.28 Kalte Paprikacremesuppe

Petersilie zum Garnieren	1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
250 g Brennesselkäse	1 EL Öl
Salz	500 g rote Paprikaschoten
Cayennepfeffer	1 Knoblauchzehe
100 ml Kefir	2 Zwiebeln
400 g Schlagsahne	

Zwiebeln und Knoblauch pellen und würfeln. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und klein schneiden. Öl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin andünsten. Brühe angießen und etwa 20 Minuten garen. Alles mit dem Schneidstab pürieren, dabei die Schlagsahne und den Kefir untermixen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Suppe gut durchkühlen lassen. Brennesselkäse in mundgerechte Würfel schneiden. Die Suppe nochmals aufmixen, mit Petersilie garniert anrichten. Den Brennesselkäse extra dazu reichen.

Mengenangabe: 12 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 35
Zubereitungszeit ca. 35 Minuten + Kühlzeit
Pro Portion ca.: 197 kcal / 824 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 3 g

22.29 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa

<i>Paprikasuppe</i>	<i>Sellerie-Salsa</i>
1 kg rote Paprika	100 g Salatgurke
70 g Zwiebeln	150 g Staudensellerie mit Grün
2 Knoblauchzwiebeln	50 g Zwiebeln
30 g Ingwer	2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	3 EL Olivenöl
1 l Hühnerfond	Salz, Pfeffer
Salz, Pfeffer	

Die Paprikaschoten längs vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Schiene von unten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Paprikaschoten mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, häuten und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Ingwer dünn schälen und grob hacken. Das Öl in

einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Paprikaschoten zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Fond auffüllen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit dem Schneidestab pürieren, salzen und pfeffern. Abkühlen lassen, dann mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Für die Salsa die Gurke längs halbieren, entkernen und in 3-4 mm große Würfel schneiden. Das Selleriegrün abschneiden und beiseite legen. Die Selleriestangen in 3-4 mm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, Zitronensaft und Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse zugeben und unterheben.

Die kalte Suppe in 10 Gläser füllen. Die Salsa auf der Suppe verteilen und mit Sellerieblättern dekorieren.

Diese Suppe eignet sich gut als kleiner Magenfüller bei einer Grillparty, bis das Grillgut gar ist.

Mengenangabe: 10 Portionen

22.30 Kalte Peperonisuppe mit Basilikumhaube

4 Stück Peperoni, gelb oder orange	1 EL Sojasauce
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
1 TL Pfeffer, grün, eingelegt	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 EL Olivenöl	<i>Basilikumhaube:</i>
5 dl Gemüsebouillon	2 Bd. Basilikum
2 Becher Rahmjoghurt, griechisch (360 g) oder mit Rahm angereicherte Sauermilch	1 Prise Salz
1 EL Balsamicoessig	1 dl Rahm

Den Ofen auf 230 Grad vorheizen. Die Peperoni vierteln, entkernen, flach drücken und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im 230 Grad heißen Ofen im oberen Drittel so lange backen, bis die Peperonihaut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, die Früchte mit einem feuchten Tuch decken und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mithilfe eines spitzen Messers die Peperonihaut abziehen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Den grünen Pfeffer in ein Siebchen geben und kurz warm abspülen. Dann grob zerdrücken. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den grünen Pfeffer darin andünsten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen, die Peperoni beifügen und alles zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Die Peperonisuppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann den Joghurt dazugeben und kurz weitermixen. Die Suppe wenn nötig mit etwas Wasser oder Bouillon verdünnen und mit Balsamicoessig, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, dabei einige Herzblättchen für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Blätter sowie das Salz mit dem Rahm fein pürieren und bis kurz vor dem Servieren kalt stellen. Dann den Rahm steif schlagen. Zum Servieren die Suppe in Schalen oder Gläsern anrichten und den Rahm als Haube daraufgeben. Mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.

Für den Kleinhaushalt: 2 Personen Zutaten halbieren. 1 Person 2-Personen-Menge zubereiten und 2-mal genießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 262 kcal / 1097 kJ; E 9 g, F 21 g, KH 8 g

22.31 Kartoffel-Paprika-Suppe

500 g mehlig kochende Kartoffeln	Pfeffer
1 grüne Paprika	150 g Mais (Dose)
1 Zwiebel	1 Avocado
2 Knoblauchzehen	2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	70 g geriebener Greyerzer Käse
750 ml Gemüsebrühe (Instant)	150 g Creme fraîche
1 EL Thymianblättchen	Tabasco
Salz	1/2 gewürfelte rote Paprika

Kartoffeln schälen, waschen, grüne Paprika : abbrausen, putzen, entkernen, beides würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken und im Öl glasig braten. Paprika, Kartoffeln zufügen, ca. 3 Min. mitdünsten. Brühe angießen, mit Thymian, Salz, Pfeffer aromatisieren. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln.

Mais abtropfen lassen. Avocado schälen, halbieren und vom Stein befreien. 1/3 des Fruchtfleischs in dünne Spalten schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Rest fein würfeln.

Die Hälfte des Gemüses aus der Brühe heben, beiseite stellen. Greyerzer, Avocadowürfel, 1 EL Zitronensaft, Creme fraîche in die Suppe geben und alles pürieren. Beiseite gestelltes Gemüse, Mais zufügen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Tabasco abschmecken. Mit roten Paprikawürfeln sowie den Avocadospalten garniert servieren.

Extra-Tipp

Mit verschiedenen Kernen bestreut schmeckt diese Suppe besonders aromatisch. Hierfür 2 EL Pistazien-, 3 EL Sonnenblumen-, 2 EL Kürbis- und 2 EL gehackte Walnusskerne in 1 TL Walnussöl anrösten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Garen: 18 Min.

Pro Person: 560 kcal; E 14 g, F 36 g, KH 43 g

22.32 Kefir-Gazpacho

4 rote und gelbe Paprikaschoten, entkernt und in Stücke geschnitten	1 Bd. Radieschen, gewaschen, geputzt und grob geschnitten
Cayennepfeffer bzw. Chilipulver	4 mittl. Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten
Salz	750 ml Kefir
weißer Pfeffer aus der Mühle	
1/2 Zitrone, Saft von	

Am Vortag den Kefir in Eiswürfelbehältern oder Eiswürfelbeuteln einfrieren. Die geputzten, geschnittenen Gemüse in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und Zitronensaft dazugeben. Mindestens 1 Std., besser noch über Nacht, durchziehen lassen. In ein Mixglas geben und gut durchmischen. Kefireiswürfel mitmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Cayennepfeffer nachschmecken und in tiefen Tellern anrichten.

Tipp: Auf Alt-spanisch bedeutet 'Gazpacho' eingeweichtes Brot, also darf als Einlage knusprig angeröstetes Weißbrot nicht fehlen. Ebenso gut macht sich etwas Gartenkresse oder Daikon-Kresse obendrauf gestreut.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

22.33 Klare Fischsuppe mit Paprika

300 g Kabeljaufilet	1 Frühlingszwiebel
100 g geschälte Tiefseegarnelen	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 l Fischfond aus dem Glas
1 Zwiebel	125 ml trockener Wermut
1/2 rote und	etwas Salz
1/2 grüne Paprikaschote	etwas bunter Pfeffer
1 klein. Chilischote	12 Kirschtomaten

Das Kabeljaufilet kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den schwarzen Darmfaden der Garnelen entfernen, die Garnelen waschen und abtropfen lassen.

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Die Paprikaschoten und die Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen. Den Fond angießen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Den Wermut hinzugeben. Die Suppe salzen und pfeffern, erneut aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Den Fisch und die Garnelen dazugeben und alles etwa 8 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten und von den Stielansätzen befreien. Gleichmäßig auf 4 Teller verteilen und die Suppe darüber schöpfen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

22.34 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse

<i>Gemüse</i>	800 ml Gemüsebrühe
1.5 kg Gemüse der Saison, in mundgerechte und dekorative Stücke geschnitten	2 Knoblauchzehen
	2 -3 EL gutes Olivenöl
<i>Linsenmousse</i>	1 Bd. fein gehackte glatte Petersilie
200 g rote Linsen	Salz, Pfeffer, eventuell etwas Chilipulver

Gemüse putzen und in dekorative, mundgerechte Stücke schneiden, im Dampf knackig garen.

Linsen in der Gemüsebrühe 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Brühe abgießen und auffangen.

Linsen mit der durchgepressten Knoblauchzehe und dem Öl pürieren, bei Bedarf mit der Brühe verdünnen. Pfeffer, Chili, Petersilie unterrühren und mit Salz abschmecken.

Gemüse auf Teller dekorativ anrichten und Mousse darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.35 Liptauer Paprika

4 zum Füllen geeignete Paprika	gemahlener Kümmel
200 g Halbfett-Topfen	Tafelsalz
200 g Schafsqquark (Frischkäse)	50 g Butter
20 g Senf	Petersiliengrün
1 klein. Zwiebel (feingeschnitten)	10 g Paprikapulver

Die Paprika waschen Kerne und Rippen entfernen. Den Topfen und den Frischkäse durch ein Sieb drücken, Butter, Senf, die feingeschnittenen Zwiebeln, Kümmel, Paprika und Salz nach Geschmack dazugeben, und das Ganze gut verrühren. In die Paprika füllen und kühlstellen. Zum Servieren drei verschiedene Salate in die Mitte des Tellers drapieren die gefüllte Paprika in Scheiben schneiden, um den Salat herum legen und mit Saure-Sahne-Dressing beträufeln, das wie folgt zubereitet wird: 2 dl saure Sahne in eine Rührschüssel geben, den Saft einer Zitrone dazugießen und mit weißem Pfeffer, Salz und 2 g Puderzucker gut verrühren. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen:

22.36 Marinierte Paprikaschoten

5 Paprikaschoten rot und gelb	2 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff 'Kräuter-Paprika'
1 EL THOMY Sonne & Olive	6 EL Wasser
1 Bd. Schnittlauch	6 EL THOMY Sonne & Olive
1 Stück Ingwer (etwa 5 cm)	

Backofen auf 230 °C vorheizen. Paprikaschoten waschen, vierteln, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Ein Backblech mit Öl einfetten und die Paprikaschoten mit der Hautseite nach oben auf das Backblech legen. Im Backofen etwa 20 Minuten backen, bis die Haut der Schoten Blasen wirft. Herausnehmen und einige Minuten mit einem nassen Tuch abdecken. Haut von den Paprikaschoten abziehen. Die Paprikaschoten auf einer Platte anrichten. Schnittlauch waschen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. 'Kräuter-Paprika' mit 6 EL Wasser und Öl verrühren. Schnittlauch und Ingwer zugeben und die Soße über die Paprikaschoten geben. Dazu passt Baguette.

22.37 **Marinierte Paprikaschoten**

4 Paprikaschoten (je 2 rote und gelbe, groß fleischig, insgesamt etwa 850 g)	2.5 Sardellenfilets
1 Bd. Petersilie	Salz
4 Knoblauchzehen	reichlich Olivenöl, kaltgepresst, zum Beträufeln

1. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Die Paprikaschoten längs halbieren, die Stielansätze, die Kerne und die weißen Rippen entfernen. Die Schalotten waschen, abtrocknen, dann mit der gewölbten Seite nach oben auf den Rost in den Backofen (oben) legen. Etwa 20 Minuten rösten, bis die Haut runzlig und dunkel wird.

2. Die Schoten aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Dann die Haut abziehen. Die geschälten Schoten mit einem trockenen Tuch leicht abreiben, um jede Spur der verbrannten Haut zu entfernen. Dann die Paprikahälften in 2 - 3 cm breite Streifen schneiden.

3. Während die Schoten rösten, die Petersilie waschen und trocken schwenken. Die Knoblauchzehen schälen, mit der Petersilie und den Sardellenfilets zusammen fein hacken.

4. Die Paprikaschoten lagenweise in eine passende Schüssel schichten, jede Lage leicht salzen, mit Knoblauch, Petersilie und Sardellen bestreuen, mit dem Olivenöl beträufeln. Über die letzte Lage soviel Olivenöl gießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vegetarier lassen die Sardellen einfach weg.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Marinierzeit 360 Minuten

1200 kJ

22.38 **Mitternachtssuppe**

1 groß. Gemüsezwiebel	3 EL Pflanzencreme
1 Knoblauchzehe	1 EL Aiwar
1 rote Paprikaschote	1 l Tomatensaft
1 gelbe Paprikaschote	500 ml Delikatessbrühe
1 grüne Paprikaschote	100 ml Sahne
1 Dos. Mais (Abtropfgewicht 425 g)	Salz
1 Bd. glatte Petersilie	frisch gemahlener Pfeffer

Die Gemüsezwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Paprika waschen, vierteln, Kerne und weiße Häutchen ausschneiden und in Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Pflanzencreme in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Aiwar dazugeben und 3 Minuten braten, Tomatensaft und Brühe dazugießen und 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Nach etwa 10 Minuten den abgetropften Mais zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Sahne und Petersilie einrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Hinweis: Ajvar oder Ajwar ist ein Mus aus Paprika oder Paprika und Auberginen

Mengenangabe: 8 PORTIONEN:

pro Portion: 196 kcal / 812 kJ; E 10 g, F 11 g, KH 13 g

22.39 Mitternachtssuppe

500 g gemischtes Hackfleisch	1/2 l Rotwein
400 g Zwiebeln	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Paprika
1 EL Öl	Cayennepfeffer
3 EL Tomatenmark	Thymian
1 Dos. Tomaten (Abtropfgewicht 450 g)	Zucker
1/2 l Gemüsebrühe	200 g Creme fraîche

Hackfleisch ohne Fett anbraten. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, eventuell Öl zufügen, Tomatenmark zugeben und dünsten. Tomaten mit Saft, Gemüsebrühe, Wein und Gewürzen unterrühren. Ankochen und 15 bis 20 Minuten fortkochen. Creme fraîche unterrühren. Beilage: Baguette

pro Portion: 659 kcal / 2763 kJ

22.40 Mondscheinsuppe

600 g gelbe Peperoni	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Olivenöl	1 dl Rahm, flaumig geschlagen
1 Dos. Maiskörner (ca. 160 g), abgetropft	<i>Garnitur</i>
6 dl Gemüsebouillon	1/2 orange Peperoni
1 Msp. Safran	beiseite gestellte gelbe Peperoni

Eine halbe ungeschälte Peperoni für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen, restliche Peperoni schälen, in Würfeli schneiden. Öl warm werden lassen. Peperoni andämpfen, Mais begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln. Gemüse mit der Flüssigkeit fein pürieren, durch ein Sieb streichen, nochmals heiß werden lassen, Safran darunterühren. Suppe würzen, in vorgewärmten Suppenschüsselchen anrichten, Rahm darauf verteilen.

Garnitur: Aus den Peperoni kleine Sterne und Monde ausstechen, die Suppe damit garnieren.

Mengenangabe: 1 Liter

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 197 kcal / 823 kJ; E 4 g, F 15 g, KH 11 g

22.41 Paprika mit gedünstetem Gemüse

1 Aubergine	200 g Ricotta
1 Stange Porree (Lauch)	500 g passierte Tomaten (Packung)
1 rote Zwiebel	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Chiliflocken
200 g Champignons	2 rote und
1 Dos. Kidneybohnen (425 ml)	2 gelbe Paprikaschoten
3 EL Olivenöl	1 klein. Bund gemischte Kräuter
3 TL getrocknete Kräuter der Provence	(z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)
2 getrocknete Tomaten (in Öl)	150 g Joghurt

Aubergine und Porree waschen, in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Pilze putzen, vierteln. Vorbereitetes Gemüse im heißen Öl 6-7 Minuten braten. Bohnen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit 1 TL getrockneten Kräutern würzen.

Getrocknete Tomaten würfeln, mit Ricotta, passierten Tomaten und 1 TL getrockneten Kräutern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Paprika halbieren, entkernen und waschen. In eine große Auflaufform setzen und mit dem gedünsteten Gemüse füllen. Ricotta-Mix darüber und drumherum verteilen, mit 1 TL getrockneten Kräutern bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) 25-30 Minuten backen.

Vor dem Servieren frische Kräuter waschen und hacken. Hälfte über die Paprika streuen. Rest mit Joghurt verrühren, salzen, pfeffern und dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

Backzeit: 25-30 Minuten.

pro Portion ca.: 310 kcal; E 15 g, F 17 g, KH 22 g

22.42 Paprika mit Käsefüllung

1 groß. rote,	1 Beutel Salatkräutermischung für italienischen Salat
1 groß. gelbe und	
1 groß. grüne Paprikaschote	1/2 Bd. glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen	200 g Fetakäse aus Schafsmilch
4 EL kaltgepresstes Olivenöl	

Die Paprikaschoten auf einem Rost unter dem vorgeheizten Grill solange rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Unter einem feuchten Küchentuch fünf Minuten ruhen lassen, dann die Haut abziehen. Die Schoten halbieren, die Kerne herauslösen und jede Hälfte der Länge nach in 4 Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Paprikastreifen samt Knoblauch darin bei nicht zu starker Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Die Salatkräutermischung unterrühren und die Paprikastreifen erkalten lassen.

Petersilie abspülen, trocken schwenken und die Blätter hacken. Den Käse abtropfen lassen und in 24 gleichmäßige Würfel teilen. Jeden Würfel mit einem Paprikastreifen umwickeln und mit einem Holzstäbchen feststecken. Auf einer Platte anrichten. Den Schmorfond nochmals erhitzen, mit der Petersilie vermischen und über die Spießchen gießen. Mit Folie überzogen kühl stellen, jedoch nicht in den Kühlschrank.

Mengenangabe: 8 Spießchen

22.43 Paprika mit Kräuter-Frischkäse

2 Paprikaschoten (z. B. grün und rot)	250 g Magerquark
1/2 Bd. Petersilie	Salz
1-2 Stiele Salbei (ersatzw. 1/2 Bund Schnittlauch)	weißer Pfeffer
100 g Doppelrahm-Frischkäse	12 paprikagefüllte Oliven
3 EL Milch, evtl.	einige Blätter Kopfsalat

1. Paprika putzen, waschen und vierteln. Viertel in je 3 Stücke schneiden. Petersilie und Salbei waschen und abzupfen. Bis auf einige Blättchen zum Garnieren fein hacken.

2. Frischkäse mit Milch oder Wasser glatt rühren. Quark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3A der gehackten Kräuter unterrühren.

3. Oliven in Scheiben schneiden. Salatblätter putzen, waschen und abtupfen. Frischkäse-Creme und Oliven auf die Paprikastücke verteilen. Auf Salatblättern anrichten. Mit den übrigen Kräutern bestreuen und garnieren.

Dazu passt Ciabatta (italienisches Weißbrot). Getränk: Mineralwasser.

Tipp: Noch schneller geht's, wenn Sie die Paprikastücke statt mit der Frischkäse-Creme mit fertigem Kräuterquark füllen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca.: 160 kcal / 670 kJ; E 13 g, F 10 g, KH 4 g

22.44 Paprika-Fisch-Suppe

1 Pkg. Dorsch- oder Goldbuttflets,
tiefgekühlt (ca. 400g)
2 dl Milch, ca.
1 l Wasser
1 rote Peperoni
1 Tomate, geschält
1 mittelgroße Zwiebel

1 Rüebli
2 Knoblauchzehen
1/2 EL Paprika, edelsüß
1 Gemüsebouillon-Würfel
Pfeffer aus der Mühle
etwas Mehl

Fischfilets in der Milch auftauen lassen. Das gerüstete Gemüse klein schneiden, mit einem Teil des Wassers im Mixer pürieren, mit dem restlichen Wasser in die Pfanne geben, Paprika beifügen, aufkochen, mit Bouillon und Pfeffer würzen und die Suppe zugedeckt 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Fischfilets aus der Milch nehmen, mit Haushaltspapier trocknen, in kleine Stücke teilen, im Mehl wenden und sorgfältig in die Suppe geben. Während 10 Minuten leise kochen lassen, sofort servieren.

22.45 Paprika-Gulasch mit Rindfleisch

300 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Schweineschmalz
1 kg Rindfleisch (z. B. von der Schulter)
3 EL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer
1 EL Kümmel

3 EL Tomatenmark
1 l Fleischbrühe
2 rote Paprikaschoten
1 orange Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 Bd. Petersilie

Zwiebeln sowie Knoblauchzehen abziehen und in kleine Würfel teilen, 1 EL Schweineschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig andünsten. Das Rindfleisch abrausen, trockentupfen, grob würfeln und in einem großen Topf portionsweise im restlichen Schmalz anbraten. Alle Fleischwürfel, Zwiebeln sowie Knoblauch

in den Topf geben und mit Paprikapulver bestäuben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, das Tomatenmark unterrühren. Die Fleischbrühe angießen und das Ganze zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 60 Min. schmoren lassen. Die Paprika abrausen, halbieren, putzen, entkernen und anschließend in Streifen schneiden. Die Paprikastreifen unter das Fleisch heben und das Gulasch weitere ca. 30 Min. köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer noch einmal kräftig abschmecken. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Das Paprika-Gulasch in eine Suppenterrine füllen, mit der gehackten Petersilie garnieren und sofort servieren.

Wer's noch ein bisschen feuriger mag, kann eine Chilischote mit ins Gulasch geben oder die Suppe individuell mit etwas ' Tabasco ' bzw. Sambal oelek würzen.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 90 Minuten

pro Person ca.: 320 kcal; E 33 g, F 18 g, KH 0 g

22.46 Paprika-Joghurt-Törtchen

8 Blatt weiße Gelatine

1 klein. rote,

1 gelbe und

1 grüne Paprikaschote

1 klein. Zwiebel

500 g Sahnejoghurt

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

1/2 Zitrone, Saft von

4 EL Mayonnaise

3 EL Gemüsebrühe (Instant)

4 EL gemischte gehackte Kräuter

(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum)

Kerbel zum Garnieren

Die Gelatine einweichen. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Je 1 Viertel in Streifen schneiden, Rest würfeln. Zwiebel schälen, würfeln.

Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitronensaft erhitzen, die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Unter den Joghurt geben. Paprika- und Zwiebelwürfel unterziehen.

In kalt ausgespülte Tassen (à 125 ml) geben und 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Mayonnaise mit Brühe cremig rühren. Salzen, pfeffern und Kräuter unterziehen. Tassen in heißes Wasser tauchen. Törtchen stürzen. Mit Kräutermayonnaise, Paprikastreifen, Kerbel anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Kühlen ca. 2 Std.

pro Person: 310 kcal; E 5 g, F 16 g, KH 8 g

22.47 Paprika-Kartoffel-Suppe mit Garnelen

400 g Kartoffeln	100 ml Schlagsahne
2 rote Paprikaschoten	Salz
1 TL Paprikapulver, edelsüß	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	250 g Tiefkühl-Garnelen
2 EL Öl	60 g Pinienkerne
1 l Gemüsebrühe	1 EL Schnittlauchröllchen
125 ml Weißwein	

Kartoffeln schälen und grob würfeln, Paprikaschoten vierteln, entkernen und grob würfeln. Beides mit Paprikapulver und durchgepresstem Knoblauch in Öl andünsten. Mit Brühe und Weißwein auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze garen. Suppe mit dem Schneidstab pürieren, durch ein Sieb gießen, wieder zurück in den Topf füllen und Sahne zufügen.

Garnelen extra in wenig Brühe erwärmen.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.

Garnelen in vorgewärmte Suppentassen verteilen und mit heißer Suppe auffüllen. Pinienkerne und Schnittlauch über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 8 Suppentassen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

22.48 Paprika-Kichererbsen-Suppe

1 kg rote Paprikaschoten	2-3 Knoblauchzehen
150 g getrocknete Kichererbsen (am Abend vorher waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser ein- weichen)	1 EL Majoran
1 l Gemüsebrühe	Meersalz
3-4 Zwiebeln	Pfeffer
	Butter oder kaltgepresstes Olivenöl zum Braten
	etwas saure Sahne oder Schmand

Die Kichererbsen mit dem Einweichwasser aufsetzen und ca. 60 Min. kochen. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, in Stücke schneiden, dabei Stiele und Kerngehäuse entfernen und zusammen mit den grob zerkleinerten Zwiebeln und dem gehackten Knoblauch in einem großen Topf mit der Butter oder Öl dünsten und leicht bräunen. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen, die inzwischen abgegossenen Kichererbsen (Wasser zurückbehalten) bis auf 3 EL dazugeben, alles zusammen im geschlossenen Topf noch ca. 20 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Eventuell die Masse durch ein sehr grobes Sieb streichen, mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, die zurückbehaltenen Kichererbsen dazugeben, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen

noch einmal aufkochen. Je nach Geschmack die Suppe mit etwas Kichererbsenwasser verdünnen. Zum Schluss mit einem Löffel saurer Sahne oder Schmand auf dem Teller anrichten.

Tipp: Kichererbsen kann man auch kochen, ohne sie vorher einzuweichen, dabei verlängert sich die Garzeit um 30 bis 60 Minuten. Steinpilz- anstatt Gemüsebrühe verfeinert das Aroma zusätzlich.

Mengenangabe: 4 Personen:

22.49 Paprika-Schaum

4 rote Paprika	200 ml Schlagrahm
1/2 Zwiebel	Oregano
2 Tomaten	Olivenöl
50 g Ricotta	Salz
10 g Maizena	schwarze Pfefferkörner

Stiel und Samen der Paprika entfernen. Zwei Paprika in je 4 Teile schneiden und als ‚Behälter‘ auf die Seite legen. Die restlichen Paprika in Stückchen schneiden.

Rahm schlagen, Zwiebel hacken, Tomaten schälen, Samen und Wasser entfernen und Fruchtfleisch in Stückchen schneiden.

In einer Pfanne, ein wenig Öl erhitzen und Zwiebel anrösten. Tomaten- und Paprikastücke dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Salzen und pfeffern.

Mit dem Mixer pürieren und solange weiterkochen lassen, bis die Masse dick wird.

Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Wenn die Masse kalt ist, den Schlagrahm einrühren.

In den Ricotta einige zerdrückte Pfefferkörner, Oregano und ein wenig Öl einmengen. Ricotta in die Paprika- Behälter füllen und mit dem Paprika-Schaum zudecken. Sehr kalt servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

22.50 Paprika-Schaum

4 rote Paprika	200 ml Schlagrahm
1/2 Zwiebel	Origano
2 Tomaten	Olivenöl
50 g Ricotia	Salz
10 g Maizena	schwarze Pfefferkörner

Stiel und Samen der Paprika entfernen. Zwei Paprika in je 4 Teile schneiden und als ‚Behälter‘ auf die Seite legen. Die restlichen Paprika in Stückchen schneiden.

Rahm schlagen, Zwiebel hacken, Tomaten schälen, Samen und Wasser entfernen und Fruchtfleisch in Stückchen schneiden.

In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen und Zwiebel anrösten. Tomaten- und Paprikastücke dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Salzen und pfeffern.

Mit dem Mixer pürieren und solange weiterkochen lassen, bis die Masse dick wird.

Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Wenn die Masse kalt ist, den Schlagrahm einrühren.

In den Ricotta einige zerdrückte Pfefferkörner, Origano und ein wenig Öl einmengen. Ricotta in die ‚Paprika-Behälter‘ füllen und mit dem Paprika-Schaum zudecken. Sehr kalt servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

22.51 Paprika-Schiffchen mit Feta

200 g Feta- oder Schafskäse	2 groß. Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
150 g Schmand oder stichfeste saure Sahne	6-8 paprikagefüllte Oliven
Salz, weißer Pfeffer	

Käse fein zerbröckeln und mit Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika putzen, waschen und halbieren. Jede Hälfte längs in 3 Stücke schneiden.

Käsecreme in einen Spritzbeutel füllen und auf die Paprikastücke spritzen. Oliven in Scheiben schneiden. Paprika-Schiffchen damit verzieren.

Bestandteil der Sekt Häppchen (Siehe Rezept)

Mengenangabe: 10 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca.: 40 kcal / 160 kJ; E 2 g, F 3 g, KH 1 g

22.52 Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen

180 g Paprikaschoten (gelb, rot, grün)	80 g Quark
180 g Tomaten	40 g Frischkäse
60 g Zwiebeln	100 g Weichkäse in Salzlake
1 Knoblauchzehe	30 g Weizengrieß
1/2 Chilischote	1 TL grüne Pfefferkörner
750 ml Tomatensaft	1 EL weißer Balsamico
2 EL Schnittlauch (frisch)	1 EL Butterschmalz

1/2 EL Rapsöl
Dillstrauß
Muskat

4 Laugenstangen
Salz, Pfeffer

Paprika halbieren, entkernen, säubern und in kleine Würfel zerteilen. Tomaten abziehen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und feinschneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Schnittlauch und Chilischote in feine Röllchen schneiden. Weichkäse aus der Lake nehmen, gut abtropfen lassen und zerkrümeln. Mit Quark und Frischkäse zu einer cremigen Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen. Weizengrieß unterheben und mit dem Kaffeelöffel kleine Klößchen abstechen. Paprika und Zwiebeln in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen und Chili und Knoblauch zufügen. Mit Balsamico ablöschen, mit Tomatensaft aufgießen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Grüne Pfefferkörner, Tomatenwürfel und Schnittlauch zugeben. Käseklößchen in leichtem Salzwasser mit ein paar Tropfen Rapsöl und etwas Schnittlauch ziehen lassen. Die Suppe in tiefem Teller anrichten, Klößchen darauf verteilen. Mit Dillsträußchen garnieren und Laugengebäck dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

22.53 Paprika-Walnussuppe

2 Scheib. Kastenweißbrot (in Würfel geschnitten)	1 Ei
feines Rapsöl zum Anschwitzen	60 g Weichweizengrieß
1 Knoblauchzehe (geschält und fein geschnitten)	250 ml fettarme Milch
1 Zwiebel (geschält und fein gewürfelt)	600 ml Brühe
4 rote Paprikaschoten (geviertelt und in Stücke geschnitten)	2 EL Pistazienkerne, grob gehackt
frisch geriebene Muskatnuss	2 EL Walnusskerne, grob gehackt
	Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
	1 EL Paprikapulver, edelsüß

Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen, salzen, das Paprikapulver unterrühren und die Nüsse zugeben. 2 El von den Brotwürfeln zugeben und die Brühe auffüllen. Die restlichen Brotwürfel in einer beschichteten Pfanne knusprig rösten. Die Suppe aufkochen und ziehen lassen, bis die Zutaten weich sind, dann mit dem Mixstab pürieren. Für die Grießnocken die Milch mit Butter, Salz und Pfeffer aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Aufkochen und bei ausgeschalteter Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Ei unterrühren und die Masse mit Muskat würzen. Von der Grießmasse mit zwei nassen Teelöffeln Nocken abstechen und in schwach kochendem Salzwasser in etwa 5 10 Minuten gar ziehen lassen. Als Einlage in die Suppe geben und die restlichen Brotwürfel sowie die Nüsse und Pistazien drüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

22.54 Paprikacremesuppe

2 grobe Bratwürste	etwas Oregano
2 Packungen Adler Edelcreme Kräuter (a 100 g)	3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
1 TL Sonnenblumenöl	2 rote und
600 g Kartoffeln	2 gelbe Paprikaschoten
1 Bd. Suppengemüse	Salz
	schwarzer Pfeffer

Wurstbrät zu Kugeln formen und in Öl anbraten. Kartoffeln und Suppengemüse klein schneiden, im Bratfett andünsten. Oregano zugeben. Mit Brühe ablöschen und 15 Min. köcheln lassen. Paprika grob würfeln. Zum Gemüse geben, 5 Min. köcheln lassen. 1/4 des Gemüses und Wurstbrät aus der Brühe nehmen, beiseite stellen. Gemüse in der Brühe fein pürieren. Käse darin schmelzen lassen. Übriges Gemüse und Brät wieder dazu tun und kurz erhitzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten.

Eine Portion hat: 631 kcal / 2645 kJ; F 42 g

22.55 Paprikacremesuppe mit Rucola

4 rote Paprikaschoten	500 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2-3 EL Weißwein
2 EL Öl	50 g Rucola
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)	100 ml Sahne

Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, putzen, vierteln, von Kernen und Trennhäuten befreien, in Stückeschnitten. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Paprika kurz darin andünsten. Mit Paprikapulver bestäuben und die Brühe angießen. Ca. 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken. Rucola abbrausen, trockenschütteln und bis auf einige Blätter klein schneiden. Sahne halb steif schlagen. Zerkleinerten Rucola in die Suppe geben und anrichten. Mit einem Klecks Sahne, übrigen Rucolablättern und evtl. Paprikapulver garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 150 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 5 g

22.56 Paprikahälften mit Frischkäse-Fülle

2 Paprikaschoten (rot, gelb oder grün)	4 EL Mais aus der Dose
2 Becher Landfrischkäse	Kräutersalz
1 Salatgurke	Pfeffer
	Kresse oder Schnittlauch

Paprika waschen und halbieren, Kerne entfernen. Gurke waschen, schälen und feinkwürfelig schneiden.

Landfrischkäse mit den Gurkenwürfeln und Mais vermengen, pikant abschmecken und in die Paprikahälften füllen.

Mit etwas Kresse oder Schnittlauch bestreuen und z. B. mit Vollkornbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

22.57 Paprikarahmsuppe

1/2 Gemüsezwiebel	500 ml Instant-Brühe
1 kg rote Paprikaschoten	Salz, Pfeffer, Zucker
2 Scheib. Bacon	2 Kalbsbratwürste (ungebrüht)
1 EL Öl	1/2 l Wasser
Paprikamark	1/2 Zitrone (unbeh.)
Paprikapulver (edelsüß)	1/2 B. Schmand
Paprikapulver (rosenscharf)	Schnittlauchröllchen

Zwiebel pellen und in Streifen schneiden. Paprika putzen und würfeln. Bacon in Streifen schneiden, im heißen Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 ausbraten. Zwiebel und Paprikawürfel darin andünsten. Paprikamark und Paprikapulver unterrühren, mit der Brühe ablöschen und zugedeckt 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 garen. Suppe mit dem Schnellmixstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aus jeder Wurst ca. 10 Klößchen in kochendes Wasser drücken und 6-8 Min. auf 0 ziehen lassen, abgetropft in die Suppe geben. Zitronenschale fein abreiben, 1 EL Saft auspressen. Schmand mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer verrühren. Suppe mit Schnittlauch und Zitronenschmand servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

pro Portion: 222 kcal / 932 kJ

22.58 Paprikaschiffchen

3 rote Paprika	Pfeffer
300 g Schafskäse	1 Bd. Schnittlauch
50 ml Sahne	2-3 TL Kapern

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Den Käse fein zerbröseln und mit der Sahne verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit den Kapern unter den Käse mischen. Die Paprikastreifen mit der Käsecreme füllen.

Mengenangabe: 12 Stück

22.59 Paprikaschiffchen mit Käsecreme

1 rote und	200 g Doppelrahm-Frischkäse
1 gelbe Paprikaschote (à ca. 200 g)	100 g Vollmilch-Joghurt
2 Knoblauchzehen	50 g paprikagefüllte Oliven
1-2 EL Olivenöl	1 klein. Zweig Rosmarin
Salz	evtl. Olivenscheiben,
weißer Pfeffer	Petersilie und Rosmarin zum Garnieren

Paprika putzen, waschen und vierteln. Knoblauch schälen. Eine Zehe in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchscheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika zufügen und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mit braten. Herausnehmen.

Frischkäse und Joghurt verrühren. Oliven und die übrige Knoblauchzehe fein hacken. Rosmarin waschen, trockenschütteln, abzupfen und fein hacken.

Oliven, Knoblauch und Rosmarin unter die Käsecreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschiffchen und Creme auf einer Platte anrichten. Evtl. mit Oliven, Petersilie und Rosmarin garnieren.

Dazu schmecken Grissini (Teigstangen) oder Baguette.

Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 260 kcal / 1090 kJ; E 8 g, F 22 g, KH 5 g

22.60 Paprikasuppe

<i>Zutaten</i>	1 B Crème fraîche (200g)
4 rote Paprikaschoten (600g)	Salz
300 g Kartoffeln	Pfeffer
1 Zwiebel	Zucker
1 Knoblauchzehe	Paprika
40 g Butter	300 g Leberkäse
1/2 l Hühnerbrühe (Instant)	1 Bd. Schnittlauch
1 Pkg. Tomatenpüree (370g)	

Paprika und Kartoffeln waschen, putzen bzw. schälen und fein würfeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in 20 g heißem Fett glasig dünsten. Kartoffeln und Brühe zugeben, 10 Minuten garen. Kartoffeln herausnehmen, Paprika in der Brühe 3 Minuten garen. Die Hälfte aus der Brühe nehmen. Den Rest mit der Suppe pürieren. Tomatenpüree, Crème fraîche, Kartoffel- und Paprikawürfel zufügen und alles erwärmen, abschmecken. Leberkäse in kleine Rauten schneiden. In restlichem Fett braten und zur Suppe geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

22.61 Paprikasuppe 'Julischka'

30 g Butter	1 1/4 l Brühe
150 g Schweinemett	100 g alter Holland-Gouda
45 g Grieß	evtl. Salz
1 grüne Paprikaschote	1/2 TL Paprikapulver
1 rote Paprikaschote	

Butter zerlassen, das auseinander gezupfte Mett darin anschmoren, Grieß und die gesäuberten und in Streifen geschnittenen Paprikaschoten zufügen, alles kräftig weiterschmoren. Mit der Brühe auffüllen, 8 bis 10 Minuten langsam kochen lassen, der Paprika soll gar sein. Zum Schluss den geriebenen Käse unterrühren und die Suppe abschmecken.

22.62 Paprikasuppe mit Crème fraîche

1 kg rote Paprikaschoten	2 Lorbeerblätter
4 Tomaten	4 EL Tomatenmark
1 Zwiebel	1 l Gemüsebrühe (instant)
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Zweig Rosmarin	Zucker

2 EL Brotaufstrich 'Paprika-Peperoni' Basilikumblätter
 2 EL Crème fraîche

Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Unter dem heißen Ofengrill backen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika herausnehmen, in einen Gefrierbeutel geben und etwas abkühlen lassen. Haut abziehen, Gemüse zerteilen.

Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken, im Öl andünsten. Rosmarin, Lorbeer abbrausen, trockentupfen, dazugeben, andünsten. Paprika, Tomaten, Mark, Brühe zufügen. Aufkochen, ca. 15 Min. köcheln. Kräuter entfernen, Suppe pürieren. Mit Salz, Paprikapulver, Zucker abschmecken. Brotaufstrich, Crème fraîche verrühren. Suppe mit Crème, Basilikum garnieren.

Tipps: - Fein auch als Vorspeise: Wenn Sie die Paprikasuppe als Vorspeise reichen wollen, ist die Rezeptmenge für sechs Suppentassen ausreichend. - Ein kleiner Schuss trockener Sherry gibt der Paprikasuppe ein verführerisches Aroma. - Baguette oder italienisches Weißbrot (Ciabatta) sind die idealen Begleiter, wenn Sie die Suppe als leichtes Hauptgericht servieren. Auch ein Knoblauchbrot passt gut dazu.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 260 kcal; E 6 g, F 17 g, KH 21 g

22.63 Paprikasuppe mit Garnelen

3 Paprikaschoten, gelbe (ca. 500 g)	1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	4 Scheib. Weizentoastbrot
60 g Butter oder Margarine	600 ml Brühe (Instant)
Salz	1 TL Curry
Pfeffer	100 ml Schlagsahne
6 Riesengarnelen	

Paprika waschen, putzen, grob würfeln. Zwiebel pellen und ebenfalls würfeln. Zusammen 10 Min. in 20 g Fett auf 2 1/2 oder Automatik- Kochstelle 9 - 10 dünsten, salzen und pfeffern. Garnelen schälen, längs halbieren, säubern und in 2 cm große Stücke schneiden. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Toastscheiben entrinden und fein würfeln.

Brühe zum Gemüse gießen, zugedeckt 15 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 kochen.

Inzwischen 40 g Fett in einer Pfanne zerlassen, Curry unterrühren. Toastwürfel darin bei schwacher Hitze goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen im gleichen Fett ca. 5 Min. auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten.

Suppe mit dem Schneidstab pürieren, Sahne dazugeben, aufkochen, abschmecken. Mit den

Garnelen, den Currycroutons und Petersilie servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 55 Minuten

Pro Portion: 334 kcal / 1403 kJ

22.64 Paprikasuppe mit grünem Pfeffer

600 g gelbe Paprikawürfel	700 ml Gemüsebrühe
20 g Butter oder Margarine	1/4 l Schlagsahne
1 Zwiebel	Salz
1 TL grüner Pfeffer (a. d. Glas), (evtl. mehr)	Zucker

Paprikawürfel in der zerlassenen Butter oder Margarine 8 Minuten auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 andünsten. Zwiebel fein würfeln. Pfeffer hacken. 4 EL Paprikawürfel aus dem Topf nehmen, beiseite stellen. Zwiebelwürfel und Pfeffer (bis auf einen Rest) in den Topf geben, andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen lassen. 100 ml Sahne steif schlagen. Die restliche Sahne in den Topf geben und alles mit dem Schneidstab pürieren. Die Suppe aufkochen, mit Salz und Zucker abschmecken, portionsweise mit geschlagener Sahne, den übrigen Paprikawürfeln und dem restlichen grünen Pfeffer anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 280 kcal / 1170 kJ

22.65 Paprikasuppe mit Schafkäse

700 g Paprikaschoten	3 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Zwiebel	1 TL Paprikapulver, rosenscharf
1 Knoblauchzehe	200 g Schafkäse
Rosmarin einige Zweige frischer	Salz nach Belieben
1 EL Olivenöl	1.5 EL Crème fraîche
800 ml Gemüsebrühe	

1. Die Paprikaschoten waschen und halbieren. Von Kerngehäusen und Stielansätzen befreien und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen, trockenschleudern, die Nadeln abzupfen und fein hacken.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarin darin bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig dünsten. Die Paprikaschoten hinzufügen und unter Rühren andünsten.

3. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Mit den beiden Paprikapulversorten pikant abschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten garen, bis die Schoten bissfest sind.

4. Inzwischen den Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Die Suppe eventuell mit Salz abschmecken und in vorgewärmten Tellern verteilen. Den Käse zusammen mit der Crème fraîche darauf geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1000 kJ

22.66 Paprikasuppe mit Sesamcroûtons

500 g Möhren	1/2 l klare Brühe (Instant)
1 Glas Paprikastreifen (320 g EW)	2 Scheib. Toastbrot
40 g Butter	1 TL Sesamsaat
1 EL Zucker	Salz
1 TL Ingwer (frisch gerieben)	Cayennepfeffer
150 ml Orangensaft	1 EL Korianderblättchen

Möhren waschen, putzen und mit dem Schnitzelwerk fein raspeln. Paprikastreifen im Sieb abtropfen lassen.

Zwei Drittel der Möhren in 20 g Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten, mit Zucker bestreuen und leicht karamelisieren lassen. Ingwer, Orangensaft und Brühe zugeben. Die Suppe zugedeckt 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen.

Paprikastreifen in die Suppe geben und weitere 10 Min. kochen.

Das Toastbrot mit der restlichen Butter bestreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen backen. Schaltung: 250°, 2. Schiebeleiste v.u. 200°, Umluftbackofen 7-10 Minuten

Dann würfeln. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Die restlichen Möhrenraspel darin erhitzen. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit Korianderblättchen und Sesamcroûtons bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion: 185 kcal / 773 kJ

22.67 Party-Gulaschsuppe

500 g Zwiebeln	1 kg Paprikaschoten
1 kg Rindfleisch	1 kg Tomaten
500 g Schweinefleisch	8 EL Speiseöl

4 EL Tomatenmark	250 ml Schlagsahne
2 EL Paprika edelsüß	Salz
2 TL Paprika rosenscharf	Cayennepfeffer
2 l Fleischbrühe	

Zwiebeln abziehen, würfeln. Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Streifen schneiden. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stängelansätze herausschneiden, Tomaten entkernen, vierteln. Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Das Fleisch hinzufügen und portionsweise darin anbraten. Paprikastreifen, Tomaten, Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen. Alles kurz durchschmoren. Brühe hinzugeben und etwa 60 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Sahne unterrühren, die Suppe mit Gewürzen abschmecken. Beilage: Kräuterbrötchen oder Stangenweißbrot. Tipp: Die Gulaschsuppe mit Rotwein abschmecken.

Mengenangabe: 12 Portionen

Zubereitungszeit: 2,5-3 Std.

Pro Portion: 496 kcal / 2073 kJ; E 33 g, F 32 g, KH 10 g

22.68 Peperonata

50 g Rosinen	300 g Tomaten
40 g geschälte Mandeln	3 EL natives Olivenöl
100 g Zwiebeln	4 EL Weißweinessig, evtl. mehr
600 g grüne, rote und gelbe Paprikaschoten	Meersalz
2 Knoblauchzehen	Cayennepfeffer

Rosinen mit Wasser bedeckt einweichen. Mandeln längs halbieren. Zwiebeln längs halbieren und quer in dünne Halbringe schneiden, Paprikaschoten längs vierteln und quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken oder zerdrücken. Tomaten enthäuten: Haut kreuzweise anritzen und Früchte mit kochendem Wasser übergießen, Haut abziehen. Tomaten aufschneiden und Kerne und das weiche Innere sowie den grünen Stielansatz entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln in Olivenöl rundum glasig dünsten, Paprikaschoten zugeben und unter gelegentlichem Rühren rundum anbraten. Rosinen und Knoblauch unterrühren, Essig zugeben, aufkochen und Tomatenfleisch zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten dünsten, bis die Paprikaschoten bissfest gegart sind. Meersalz und Cayennepfeffer zugeben und leicht scharf abschmecken. Mit Mandeln bestreuen und servieren. Peperonata serviert man heiß als Gemüsebeilage, zum Beispiel zu Fleisch, oder lauwarm und kalt als Vorspeise.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.69 Pikante Paprika-Schnecken

150 g Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)	125 g Magerquark
50 g paprikagefüllte Oliven	2 Eier (Gr. M)
1 Bund/Töpfchen Thymian	6 EL Milch
200 g Doppelrahm-Frischkäse	4 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer	250 g + etwas Mehl
	1/2 Pkg. Backpulver Backpapier

Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Oliven hacken. Thymian waschen, hacken. Alles mit Käse verrühren. Abschmecken. Quark, 1 Ei, 4 EL Milch, Öl und 1/4 TL Salz verrühren. 250 g Mehl und Backpulver mischen. Hälfte unterrühren, Rest unterkneten. Quark-Öl-Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Die Käsemasse darauf streichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen, 1 Ei trennen. Teigländer mit Eiweiß bestreichen. Von der Längsseite her aufrollen, Ränder fest andrücken. In 18-20 Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 2 EL Milch und 1 Eigelb verrühren. Die Schnecken damit bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 18-20 Stück:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Stück ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 4 g, F 7 g, KH 10 g

22.70 Razischer Karpfen

1 kg Kartoffeln festkochende	250 g Paprikaschoten
150 g durchwachsener Räucherspeck in Scheiben, ohne Schwarte	150 g Tomaten
1.2 kg Karpfenfilet	3 Zwiebeln große
Salz	3 EL Öl
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Sahne etwas saure
0.5 TL Paprikapulver, edelsüß	0.5 Bd. Petersilie, frisch gehackt
	Butter Für den Bräter:

1. Die Kartoffeln waschen, mit 1/4 l Wasser in einen Topf geben und zugedeckt in 10 - 15 Minuten halbgar kochen lassen. Den Speck quer in 5 - 6 Streifen schneiden. Das Karpfenfilet im Abstand von etwa 2 cm etwa 4 cm lang einschneiden. Den Speck in die Einschnitte stecken. Die Filets salzen, pfeffern und mit dem Paprikapulver bestreuen.

2. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Einen Bräter mit Butter ausstreichen. Die Kartoffeln hineinschichten und die Filets darauf legen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.

3. Die Paprikaschoten von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden

befreien, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und vierteln, dabei ebenfalls die Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb braten.

4. Die Zwiebeln mit den Tomaten und den Paprikaringen auf den Fisch schichten. Saure Sahne angießen. Die Petersilie darüber streuen. Offen im Backofen (Mitte) in etwa 35 Minuten garen.

Den Fisch eventuell vorbestellen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2600 kJ

22.71 Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig

4 Paprikaschoten

Pfeffer

Olivenöl

25 Weißbrotscheiben, ca.

4 EL Balsamicoessig

Knoblauchzehen

Salz

Paprikaschoten in dünne Ringe schneiden. Langsam in Olivenöl andünsten, dann Balsamicoessig zufügen und ungefähr 1 Stunde schmoren, bis sie butterweich sind; dabei gelegentlich umrühren. Sie sollten »auf der Zunge zergehen«. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls sie trocken aussehen, noch etwas Öl und Balsamicoessig zufügen. Im Backofen (unter dem Grill) Weißbrotscheiben, mit Olivenöl beträufelt, bräunen. Dann mit ganzen geschälten Knoblauchzehen einreihen. Paprikaringe darauf verteilen und warm servieren.

Eine Variante dieses Rezepts: Dünne Zwiebelringe in Balsamicoessig dünsten, in den Sie 1 Teelöffel braunen Zucker gerührt haben, und langsam karamellisieren lassen. Beide Versionen sind eine köstliche Beilage zu Brathuhn. Reste vom Vortag lassen sich gut für Pasta oder Polenta verwenden. Zusammen mit Käse und/oder gegrillten Auberginen haben Sie im Nu ein schmackhaftes Sandwich gezaubert.

Mengenangabe: 6 Portionen

22.72 Rote Paprikacremesuppe

1 kg rote Paprikaschoten

2 Lorbeerblätter

4 Tomaten

4 EL Tomatenmark

1 Zwiebel

1 l Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen

Salz

2 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 Rosmarinweig

Zucker

2 EL 'Brunch & Paprika-Peperoni' Basilikumblätter zum Garnieren
 2 EL Creme fraîche

Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und unter dem Grill so lange garen, bis die Haut schwarz ist. Die Schoten herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen. Die Haut abziehen und die Paprika würfeln. Tomaten kreuzweise einschneiden, häuten, vierteln und entkernen. Öl auf höchster Einstellung erhitzen, gewürfelte Zwiebeln und durchgepressten Knoblauch andünsten. Rosmarin und Lorbeerblätter hinzufügen und kurz andünsten. Paprika, Tomaten, Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben und 10-15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. Rosmarin und Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit dem Schnellmixstab pürieren. Mit Salz, Paprikapulver und Zucker abschmecken. Brunch mit Creme fraîche verrühren. Die Suppe auf 4 Teller verteilen, jeweils einen Klecks Brunch-Creme fraîche darauf geben und mit Basilikumblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.73 Rote Paprikasuppe mit Schnittknoblauch

1 Zwiebel	1 Bd. Schnittknoblauch
1 Knoblauchzehe	150 g Fetakäse
3-4 EL Olivenöl	Salz
1 Glas (720 ml) geröstete Paprika (süßsauer)	Pfeffer
1 EL Gemüsebrühe	Edelsüß-Paprika
4 Scheib. Weißbrot	

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Paprika abtropfen lassen und kurz mitdünsten. 3/4 l Wasser und Brühe zugeben. Aufkochen und 5-10 Minuten köcheln.

Brot in Würfel schneiden. 2-3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Schnittknoblauch waschen, trocken tupfen und, bis auf einige Halme zum Garnieren, in Röllchen schneiden. Feta grob zerbröckeln.

Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. In Suppenschalen anrichten und mit Croûtons, Feta und Schnittknoblauchröllchen bestreuen. Mit den Halmen garnieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 260 kcal; E 9 g, F 16 g, KH 19 g

22.74 Samtsuppe (Paprika-Suppe)

4 Paprikaschoten, rote	Salz,
1 Zwiebel,	weißer Pfeffer aus der Mühle,
1 Knoblauchzehe,	1/2 TL Zucker,
50 g Butter,	Worcestersauce,
50 g Mehl,	1/8 l süße Sahne,
3/4 l Hühnerbrühe,	1 EL gehackte Petersilie
1 EL Tomatenmark,	

Paprikaschoten in den auf 250 Grad (Gas Stufe 6) vorgeheizten Backofen legen und backen, bis die Haut ganz schrumpelig geworden ist. Die Paprikaschoten dann in ein feuchtes Küchentuch einschlagen, fünf Minuten ruhen lassen und häuten. Die Schoten aufschneiden, von den Samensträngen und Stängeln befreien und fein hacken (oder im Mixer pürieren). Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken und in der heißen Butter glasig werden lassen. Das Mehl zufügen, hell anschwitzen lassen und mit der Brühe unter Rühren ablöschen. Bei nicht zu starker Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann zusammen mit dem Paprikapüree durch ein Haarsieb streichen. Die Suppe mit Tomatenmark verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersauce abschmecken und wieder erhitzen. Die Sahne steif schlagen. Die Suppe in Tassen füllen, mit je einem dicken Sahneklecks bedecken und mit Petersilie bestreut auftragen.

22.75 Sauerkraut-Suppe mit Paprika

300 g Schweinebauch roher	2 Wacholderbeeren
1 Zwiebel große	1 TL Kümmelkörner
500 g Sauerkraut	1 Paprikaschote kleine rote
0.5 EL Butterschmalz	1 TL Zucker
Salz	1 TL Paprikapulver, edelsüß
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	100 g Sahne saure
1 Lorbeerblatt	

1. Vom Fleisch größere Fettstücke wegschneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Sauerkraut etwas kleiner schneiden.
2. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch hinzufügen und von allen Seiten leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Das Sauerkraut untermischen.
3. 1 1/2 l Wasser angießen und zum Kochen bringen. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und den Kümmel dazugeben und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde garen.
4. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in Würfel schneiden. Mit Paprikawürfeln wieder in die Suppe geben und etwa 5 Minuten kochen lassen.
6. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und dem Paprikapulver abschmecken und die Suppe servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 90 Minuten
 1500 kJ

22.76 Scharfe Gulaschsuppe

200 g mageres Rindergulasch	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer aus der Mühle
1 klein. rote Paprikaschote	1 EL Mehl
1 EL Öl	400 ml Fleischbrühe
1 Knoblauchzehe	<i>Außerdem</i>
1/4 TL getrocknete, zerbröselte Chilischoten	2 EL saure Sahne
	2 EL Schnittlauchröllchen

Das Gulasch in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, die Zwiebeln und die Paprikastreifen dazugeben und mit anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen und zur Fleisch- Gemüse-Mischung pressen. Alle Zutaten mit Chilischoten, Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl über das Fleisch und das Gemüse streuen und leicht anschwitzen. Mit 400 Milliliter Fleischbrühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde und 30 Minuten leise köcheln lassen. Zum Servieren die Gulaschsuppe nach Belieben abschmecken und in Suppenschüsseln verteilen. Pro Portion jeweils 1 Esslöffel Sahne und 1 Esslöffel Schnittlauch auf die Suppe geben und heiß servieren.

Diese Suppe können Sie ruhig auch gleich in einer größeren Menge zubereiten. Sie passt ideal zu einem sonntäglichen (i)Brunch oder zu später Stunde bei einer Party.

Mengenangabe: 2 Personen

22.77 Spitzpaprika mit Linsen-Füllung

100 g grüne Linsen	1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
500 ml Gemüsebrühe	1/4 TL Paprikapulver edelsüß
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	4-5 groß. Spitzpaprika (ca. 500 g)
75 g getrocknete Tomaten	250 g Sojajoghurt
1 Dos. Mais (425 ml)	2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	2 EL gehackte Petersilie
2 EL Kürbiskerne	

Linsen waschen und in 300 ml Brühe ca. 20 Minuten köcheln. Zwiebel und Knoblauch inzwischen schälen, fein würfeln. Getrocknete Tomaten ebenfalls würfeln. Mais abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 3-4 Minuten andünsten. Abgetropfte Linsen, Mais und 1 EL Kürbiskerne zufügen. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Paprika längs einschneiden, etwas auseinander drücken, entkernen und waschen. Paprika in eine gefettete Auflaufform setzen und mit dem Linsenmix füllen. 200 ml Brühe angießen und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten garen. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Paprika anrichten, mit Joghurt in Klecksen garnieren. Mit Petersilie und 1 EL Kürbiskernen bestreuen. Übrigen Joghurt dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 35 Minuten.

Backzeit: ca. 25 Minuten.

pro Portion ca.: 345 kcal; E 16 g, F 13 g, KH 39 g

22.78 Tomaten-Paprika-Mousse

Mousse:

500 g rote Paprikaschoten
500 g Cherry-Tomaten
2 EL Tomatenmark
Zucker
1/2 Knoblauchzehe
5 Blatt weiße Gelatine
150 g Sahne
Salz
etwas Zitronensaft

1 EL Tomatenketchup
Tabasco

Tomatensoße:

500 g Cherry-Tomaten
Olivenöl
Zucker
Salz
Knoblauch
2 Blatt Gelatine
frische Minze zum Verzieren

Mousse: Die roten Paprikaschoten mit einem Sparschäler dünn schälen - das geht nur, wenn sie schön knackig sind. Dann halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und in einen Topf tun.

Ich häute die schönen, reifen Tomaten, drückte die Kerne heraus und gebe Tomatenfruchtfleisch zusammen mit dem Tomatenmark, einer großen Prise Zucker und dem abgezogenen Knoblauch zu den Paprika in den Topf. Alles lasse ich bei kleiner Hitze eine Stunde lang köcheln. Das geht ohne zusätzliche Flüssigkeit, weil die Tomaten Wasser ziehen. Ich rühre natürlich ab und zu um, damit nichts am Topfboden ansetzt.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im heißen Gemüse auflösen. Danach wird alles püriert und durch ein Haarsieb gestrichen. Heraus kommen etwa 500 Milliliter feinstes Paprika-Tomaten-Püree, das ich abkühlen lasse.

Nun schlage ich die Sahne und ziehe 150 Gramm davon vorsichtig unter das Püree, zunächst nur 30 Gramm, dann den Rest. Voilà! Die Mousse schmecke ich mit Salz, ein paar Tropfen Zitronensaft, Tomaten-Ketchup und Tabasco ab und fülle sie in zehn Gläser

oder kleine Formen, die ich für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank stelle.
 Tomatensoße: Cherry-Tomaten achteln und in etwas Olivenöl dünsten. Zucker, Salz und Knoblauch dazugeben und gelegentlich umrühren, damit der Topfboden nicht beschlägt.
 Die Soße durch ein Haarsieb passieren und mit ein paar Tröpfchen Tabasco würzen.
 Die erkaltete Soße auf die Mousse geben und mit der Minze verzieren.

Mengenangabe: 10 Personen

22.79 Tomaten-Paprika-Suppe

2 mittelgroße Zwiebeln	1/2-1 TL Kümmel
1-2 Knoblauchzehen, evtl.	1 TL getrockn. Oregano
2 klein. Paprikaschoten (z. B. grün und gelb)	2-3 TL Gemüsebrühe
100 g grüne Bohnen	150 g Mettwurstchen oder Cabanossi
250 g Kartoffeln	Salz
1 EL Öl (z. B. Olivenöl)	schwarzer Pfeffer
1 Dos. (425 ml) Tomaten	evtl. etwas Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln teilen, in halbe Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Paprika und Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten. Paprika, Bohnen und Kartoffeln mit andünsten.

Mit 1/2 l Wasser ablöschen. Aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Tomaten mit Saft zugießen. Im Topf etwas zerkleinern. Kümmel, Oregano und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt weitere ca. 10 Minuten garen.

Wurstchen in Scheiben schneiden. Zur Tomatensuppe geben und 3-4 Minuten köcheln. Abschmecken. Anrichten und evtl. mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion: 280 kcal / 1170 kJ; E 16 g, F 22 g, KH 20 g

22.80 Tomaten-Paprika-Suppe

600 g rote Paprikaschoten	1/8 l Tomatensaft
300 g Fleischtomaten	2 EL passierte Tomaten (Fertigprodukt)
1 klein. Möhre	1/2 Bd. Petersilie
1 Stange Bleichsellerie	Salz
2 Schalotten	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	100 g Holland-Gouda, alt
40 g Holland-Butter	einige Basilikumblättchen zum Garnieren
3/4 l Geflügelbrühe	

Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch ebenso wie die geschälte Möhre und die abgezogene Selleriestange würfeln.

Schalotten schälen, würfeln, mit der geschälten, fein gehackten Knoblauchzehe in heißer Butter glasig werden lassen. Gemüse zufügen, einige Minuten dünsten.

Brühe, Tomatensaft, passierte Tomaten und die abgespülte, zum Sträußchen gebundene Petersilie zufügen. Die Suppe etwa 25 Minuten kochen lassen. Drei Schaumkellen Gemüse herausheben und in sechs Suppenteller verteilen. Restliche Suppe durch ein Sieb passieren, wieder erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen.

Käse mit dem Handhobel in langen Spänen abziehen. Zusammen mit den abgespülten, trocken getupften Basilikumblättchen über die Suppe streuen. Die Suppe rasch servieren.

Tipp: Übriges Gemüse eventuell mit gebratenem Hackfleisch vermischt am nächsten Tag als Spaghettisauce

Mengenangabe: 6 Portionen

22.81 Ungarische Gulaschsuppe

300 g Schweinefleisch	1/2 TL Salz
200 g Rindfleisch	2 TL Paprikapulver, edelsüß
4 Zwiebeln,	1 Msp. Knoblauchpulver
2 Möhren	1/4 TL Pfeffer
2 grüne Paprikaschoten	1/4 TL Rosenpaprikapulver
1 klein. Dose geschälte Tomaten	1 l Fleischbrühe
2 EL Öl	1/8 l Kaffeesahne

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, dabei alle Sehnen und Häutchen entfernen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Möhren schaben, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, halbieren, von Rippen und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Die Tomaten aus der Dose grob zerkleinern. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig braten. Dann die Fleischwürfel zufügen und braun anbraten. Die Möhrenscheibchen und die Paprikastreifen zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Die Tomatenstücke mit der Flüssigkeit dazu schütten. Alles gut verrühren. Mit dem Salz und allen Gewürzen abschmecken. Die Fleischbrühe unterrühren. Die Gulaschsuppe zugedeckt bei milder Hitze 60-80 Minuten kochen lassen. Die Suppe vor dem Servieren mit der Kaffeesahne verfeinern.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

22.82 Zander auf ungarische Art

2 Zwiebeln mittelgroße	1.2 kg junger Zander (Filet und Fischreste)
2 Paprikaschoten mittelgroße	125 ml Weißwein trockener
1 Tomate mittelgroße	1 EL Mehl (gehäuft)
70 g Butter	200 g Sahne saure
Salz	Butter Für die Form:
1 TL Paprikapulver, edelsüß	

1. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Paprikaschoten halbieren, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen und kleinschneiden. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln.

2. Die Zwiebeln in 50 g Butter glasig braten, die Paprika- und die Tomatenwürfel etwa 5 Minuten mitbraten. Salzen und mit 1/2 Tl. Paprikapulver bestreuen. 1/2 l Wasser und die Fischreste dazugeben und etwa 1 Stunde kochen lassen.

3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Filets waschen, trockentupfen und salzen. Eine feuerfeste Form einfetten, die Filets und den Wein hineingeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten im Backofen (Mitte) garen (Gas Stufe 3).

4. Die Brühe durchsieben. Die restliche Butter erhitzen, das Mehl darüber stäuben und hellbraun anschwitzen. Die Brühe, die saure Sahne und das restliche Paprikapulver einrühren und aufkochen lassen. Die Filets mit der Sauce servieren.

Dazu passen Kartoffeln und Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1200 kJ

22.83 Zweierlei gefüllte Paprika

2 rote Paprikaschoten	1 EL Ajvar (Paprikazubereitung)
Öl fürs Backblech	1 Bd. Schnittlauch
50 g Feta-Käse	4 klein. hellgrüne längliche Paprikaschoten
200 g Doppelrahm-Frischkäse	2 Lauchzwiebeln
200 g Schmand	100 g gekochter Schinken
Salz, Pfeffer	

Rote Paprika vierteln, putzen und waschen. Mit der Hautseite nach oben auf ein geöltes Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 20 Minuten rösten. Herausnehmen und mit feuchtem Küchenpapier abdecken. Feta zerdrücken. Frischkäse und Schmand verrühren, würzen. 1/4 Creme mit Feta und Ajvar verrühren. Schnittlauch waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Unter übrige Creme rühren. Grüne Paprika längs halbieren, putzen, waschen. Schnittlauch-Creme mit dem Spritzbeutel (Lochtülle) in die Schoten spritzen. Rote Paprika häuten. Mit Feta-Creme

bestreichen. Lauchzwiebeln waschen, in 8 Stücke schneiden. Schinken in 8 Streifen schneiden. Beides auf die Paprika verteilen. Aufrollen, evtl. mit Rest Schnittlauch zubinden.
Getränk: roter Landwein.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 200 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 6 g

Index

ANANAS

- Geflügelspieße, 104
- Hähnchen mit Ananas, 107
- Schweinefleisch süßsauer, 90

ANDALUSIEN

- Tortilla andaluz, 13

ANTIPASTI

- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 281
- Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni alla fiamma in agrodolce), 283
- Gegrillte Paprika, 289, 290
- Porcinisalat (oder Portobello) mit Paprika, 256
- Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig, 322
- Thunfischcreme, 45

ANTJE

- Bunter Paprikasalat, 244
- Papayasalat mit Paprikadressing, 249
- Paprikasuppe 'Julischka', 316
- Ratatouille auf holländische Art, 194
- Tomaten-Paprika-Suppe, 327

APRIKOSE

- Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen, 243
- Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip, 105
- Paprika-Aprikosen-Soße zu Fischfilet, 261

APRIL

- Gemüsegulasch, 53
- Muschelnudeln mit Paprikasoße, 214
- Paprika-Fisch-Auflauf, 25
- Paprikasoße mit Zitronenzesten, 267
- Schweinerollbraten mit Paprika, 94
- Schweinsvoren an Paprika-Sauce, 95

ARD-BUFFET

- Gefüllte Paprika, 143

ASIEN

- Gemüse auf asiatische Art, 1

- Glasnudeln mit gebratenem Fleischgerichte, Innereienfleisch und Gemüse, 54

- Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse, 55

AUBERGINE

- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 281
- Auberginen mit Grünkern, 137
- Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 137
- Auberginen-Paprika-Auflauf, 19
- Auberginen-Paprikaturm, 282
- Bunte Spaghetti, 206
- Couscous mit Lamm und Gemüse, 48
- Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 208
- Gemüsespieße auf Dillsauce, 273
- Gyrosspieße, 57
- Huhn mit Ratatouille, 110
- Mariniertes Gemüse, 171
- Ratatouille, 277
- Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 230
- Spaghetti mit drei Gemüsen, 231
- Zucchini-Salat mit Auberginen, 200

AUFLAUF

- Auberginen-Paprika-Auflauf, 19
- Hack-Auflauf 'Oriental', 19
- Hack-Paprika-Auflauf, 20
- Hack-Paprika-Kartoffel-Auflauf, 21
- Hackauflauf mit Reis und Paprika, 21
- Paprika-Auflauf - nach Provence-Art, 23
- Paprika-Auflauf nach Provence-Art, 24
- Paprika-Fisch-Auflauf, 25
- Pumpernickel- und Kabanossi-Auflauf, 28

AUFSTRICH

- Paprika-Salamicreme, 7
- Paprikabutter, 7, 265

AUGUST

- Gefüllte Paprika mit Lammhack, 147
- Gefüllte Peperoni, 271
- Geschmortes Paprika-Hähnchen, 106
- Gnocchi mit Peperonata, 210
- Honig-Poulet auf Peperoni, 108
- Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 22
- Marinierte Peperoni, 1
- Mozzarella-Bacon-Päckchen auf Paprikagemüse, 133
- Paprika in Olivenöl, 17
- Paprika mit Hirsefüllung, 176
- Paprika-Tomaten-Salat, 251
- Paprikasalat mit Thunfisch, 254
- Peperonata, 270
- Peperoniwähe, 224
- Pepper Rolls, 193
- Pilz-Peperoni-Salat, 256
- Reissalat mit Rindfleisch und Peperoni, 257
- Rindfleisch-Peperoni-Pfanne, 81
- Sojabrötchen mit Peperonata, 8
- Ungarische Paprika mit Hackfüllung, 199
- Zweierlei gefüllte Paprika, 329

BACKOFEN

- Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 109

BACKPFLAUME

- Großer Filetspieß, 56

BAERLAUCH

- Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa, 138

BAGUETTE

- Baguette mit rotem Paprika, 5

BANANE

- Kalbsleber mit gebratenen Bananen, 60
- Paprika-Bananen-Curry, 69

BASILIKUM

- Kalte Peperonisuppe mit Basilikumhaube, 299
- Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße, 264

- Paprikanudeln mit Basilikumpesto und Roastbeef, 220

- Paprikaschoten mit Ricottakäse und Basilikum, 187

BEILAGE

- Mais mit Paprika und Speck, 170
- Marinierte Peperoni, 1
- Paprikagemüse, 2
- Paprikapfanne mit Ei, 184
- Paprikaröllchen, 2
- Pellkartoffeln, 190
- PEPERONATA, 3
- Peperonata, 3, 270

BIER

- Paprika-Hacksteaks mit Biersoße, 72

BLÄTTERTEIG

- Blätterteig-Pastete mit pikanter Gouda-Paprika-Füllung, 235
- Schweinefilet im Blätterteig auf karamellisiertem Paprika, 86

BLATTSALAT

- Porcinisalat (oder Portobello) mit Paprika, 256

BOHNE

- Bohnen-Paprika-Salat, 243
- Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen, 243
- Chili con Carne, 47
- Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 22
- Paprika-Bohnen-Eintopf, 25
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 227

BRATEN

- Paprika-Braten, 70
- Putenrollbraten mit Paprikafüllung, 118
- Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
- Schweinebraten mit Paprikagemüse, 85
- Schweinerollbraten mit Paprika, 94

BROKKOLI

- Broccoli-Paprika-Kuchen, 205
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302

BROT

- Baguette mit rotem Paprika, 5
 Kartoffeln- und Paprikabrot, 5
 Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika, 6
 Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig, 322
 Sojabrötchen mit Peperonata, 8
 Spanische Gemüsepaprika, 8
- BRUSCHETTA
- Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig, 322
- BUCATINI
- Bucatini mit Paprikasauce, 205
- BUFFET
- Gegrillte Paprika, 289
 Thunfischcreme, 45
- BUTTER
- Paprika-Butter, 262
 Paprikabutter, 7, 265
- CAMEMBERT
- 'Paprikablüten' mit Käsefüllung, 133
- CANNELLONI
- Maultaschen und Cannelloni mit zweierlei Paprikarahm, 213
- CARPACCIO
- Kalbscarpaccio mit Paprikavinaigrette und geröstetem Sesam, 297
- CHAMPIGNON
- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 281
 Gemüse auf asiatische Art, 1
 Gemüsebrühe mit Kümmel, 292
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 273
 Pizza mit Paprika und Champignons, 225
- CHICOREE
- Papayasalat mit Paprikadressing, 249
- CHILI
- Chili con Carne, 47
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 298
 PAPRIKA-CHILI-DIP, 262
- Rinderfiletgeschnetzeltes mit Paprika und Chili, 77
- CHINESISCH
- Glasnudeln mit gebratenem Fleischgericht, Innereienfleisch und Gemüse, 54
 Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse, 55
 Schweinefleisch süßsauer, 90
 Shrimps mit Ingwer (Chinesisch), 43
- COUSCOUS
- Couscous mit Paprika, 139
 Paprika mit Couscous, 173
- CRPE
- Crepes mit Paprika, 207
 Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 211
 Spargelcrepes mit Paprikasoße, 204
- CROSTINI
- Spanische Gemüsepaprika, 8
- CURRY
- Curry-Reis in Paprikaschoten, 237
- DAMPFGAREN
- Gefüllte Peperoni, 271
- DEKORATIV
- 'Paprikablüten' mit Käsefüllung, 133
- DEZEMBER
- Gefüllte Paprika, 141
 Mangosalat mit gerösteten Erdnüssen, 248
 Paprika-Gulasch mit Rindfleisch, 307
- DIABETES
- Paprika mit Sauerkrautfüllung, 178
- DIP
- Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip, 105
 PAPRIKA-CHILI-DIP, 262
 Paprika-Dip, 263
 Paprika-Gurken-Dip, 263
 Paprika-Mais-Dip, 263
 Pellkartoffeln, 190
- DORADE
- Dorade in der Salzkruste auf Peperonata, 33

- Dorade mit Paprikaschoten, 34
- DORSCH
- Dorsch auf brasilianische Art, 34
- EI
- Bunte Eier überbacken, 11
- Eier-Paprika-Pfanne, 11
- Eiersalat, 246
- Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 211
- Ofentortilla, 274
- Paprika-Eier, 12
- Paprikapfanne mit Ei, 184
- Pfifferlinge mit Rührei, 12
- Sardinenaufstrich, 7
- Tortilla andaluz, 13
- EIERSPEISE
- Bunte Eier überbacken, 11
- EINFACH
- Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa, 138
- Geflügelspieße, 104
- Gefüllte Paprikaschoten, 152
- Gemüsepfanne mit Schafkäse, 272
- Griechische Reispfanne, 274
- Großer Filetspieß, 56
- Gurkensuppe mit Mungobohnen, 295
- Hackfleisch mit Paprikasauce, 58
- Hähnchen mit Ananas, 107
- Heilbutt-Pfanne mit Paprika, 38
- Huhn mit Ratatouille, 110
- Kartoffel-Curry mit Kürbis, 165
- Kartoffel-Paprika-Suppe, 300
- Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 168
- Koteletts mit roten Bohnen, 64
- Lachs auf Paprikagemüse, 65
- Letscho, 169
- Makrelen in der Folie, 40
- Mitternachtssuppe, 304
- Paprika im Reisring, 239
- Paprika mit Hackfüllung, 175
- Paprika mit Sauerkraut, 178
- Paprika nach bayerischer Art, 179
- Paprika nach griechischer Art, 180
- Paprika Texmex-Style, 180
- Paprika-Bohnen-Eintopf, 25
- Paprika-Peperonata, 181
- Paprika-Spaghetti mit kross gebratenem Speck und Parmesan, 218
- Paprika-Tomaten-Soße, 264
- Paprika-Zucchini-Salat, 251
- Paprikasuppe mit Schafkäse, 318
- Peperonata, 270
- Pfifferlinge mit Rührei, 12
- Pumpernickel- und Kabanossi-Auflauf, 28
- Raclette mit Paprikatarar, 135
- Razischer Karpfen, 321
- Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
- Rinderfilet mit Paprika, 77
- Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, 80
- Schweinefleisch in Sojasauce, 89
- Schweinsvossen an Paprika-Sauce, 95
- Spitzpaprika mit Linsen-Füllung, 325
- Szegediner Gulasch, 97
- Tofu mit Paprikagemüse, 278
- Tofugratin mit Gemüse, 279
- Wurstsalat mit Kräutern, 259
- Zander auf ungarische Art, 328
- EINGELEGTES
- Eingelegte Paprikaschoten, 15, 269
- Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni alla fiamma in agrodolce), 283
- Eingelegte Paprikaschoten mit Zitrone, 16
- Floriana (eingelegter Paprika), 16
- Gebratene und in Olivenöl eingelegte Paprikaschoten, 16
- Paprika in Olivenöl, 17
- EINGEMACHTES
- Gedörrte Paprika, 17
- Zucchini-Stachelbeer-Relish, 17
- EINTOPF
- Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Kabanossi, 22
- Paprika-Bohnen-Eintopf, 25
- Paprika-Linsen-Eintopf mit Forelle, 26
- Paprika-Puten-Topf, 27

- Paprika-Tomatentopf, 27
 Paprikaeintopf, 27
 Schneller Feuertopf, 29
 Spätzle-Eintopf mit Peperoni und Paprika, 30
 Zwiebel-Paprika-Eintopf, 31
- ERDNUSS
 Mangosalat mit gerösteten Erdnüssen, 248
 Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90
- FEBRUAR
 Dorsch auf brasilianische Art, 34
 Gefüllte Paprikaschoten auf Reis, 156
 Käse-Gnocchi auf Paprika-Gemüse, 163
 Paprika-Risotto mit Saltimbocca, 240
 Paprikaschoten mit Nudelfüllung, 187
- FELDSALAT
 Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette, 244
- FESTLICH
 Samtsuppe (Paprika-Suppe), 323
- FETA
 Gefüllte Ofenpaprika mit geschmolzenem Feta und warmem Rucola, 139
- FILET
 Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 49
 Glasnudeln mit gebratenem Fleischgerichte, Innereienfleisch und Gemüse, 54
 Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse, 55
 Gratiniertes Schweinsfilet mit Paprikagemüse, 55
 Rinderfiletgeschnetzeltes mit Paprika und Chili, 77
 Schweinefilet im Blätterteig auf karamellisiertem Paprika, 86
 Schweinefiletspieß mit Zitronengras auf gelber Paprika und Johannisbeeren, 88
 Schweinefleisch süßsauer, 90
- Schweinemedallions auf ungarische Art, 93
- FINGERFOOD
 Gefüllte Paprika, 288
- FISCH
 Dorade in der Salzkruste auf Peperonata, 33
 Dorade mit Paprikaschoten, 34
 Dorsch auf brasilianische Art, 34
 Fischfrikadellen mit Paprika-Gemüse, 35
 Fischragout mit Peperoni, 35
 Forelle nach Art der Pyrenäen, 36
 Forellenfilet auf Paprikapüree, 285
 Gebratener Saibling auf geschmortem Paprikagemüse mit Aromaten, 37
 Gebratenes Karpfenfilet auf Paprikagemüse mit Kapern-Olivenbutter, 38
 Gefüllte Paprikaschoten, 154
 Heilbutt-Pfanne mit Paprika, 38
 Kabeljau-Paprika-Spieße, 39
 Klare Fischsuppe mit Paprika, 301
 Lachs auf Paprikagemüse, 65
 Makrelen in der Folie, 40
 Marinierte Paprikaschoten, 303
 Meerbrassen mit Basilikum, 22
 Paprika-Aprikosen-Soße zu Fischfilet, 261
 Paprika-Fisch-Auflauf, 25
 Paprika-Fisch-Suppe, 307
 Paprikaschote mit einer Füllung von Lachsforelle mit Käse überbacken, 185
 Razischer Karpfen, 321
 Red Snapper mit Mais und Paprika, 40
 Rotbarsch auf Paprika, 41
 Seeteufelfilet auf Paprika-Rosmarin-Gemüse, 42
 Seeteufelfilet auf Paprikagemüse, 43
 Spaghetti mit Paprika und Schwertfisch, 232
 Stockfisch Tampico, 45
 Thunfischsteaks mit Knoblauch, 46
 Zander auf ungarische Art, 328

FISCHFILET

Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 41

FISCHGERICHT

Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 41

FLAEDLE

Paprikaflädle mit Hackfleischsoße und Käse überbacken, 219

FLEISCH

Bratwurstspieß mit Mango und Paprika, 47

Bunte Minipaprika gefüllt mit Hackfleisch vom Simmentaler Rind, 47

Feurig-fruchtige Fleischspießchen auf Ciabattabrötchen, 49

Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 49

Fleischbällchen auf Peperonata, 50

Fruchtiger Rinderfiletspieß mit gegrillter Paprika, 50

Gebratene Hackfleischnockerln auf Paprikagemüse, 51

Gefüllte Paprika, 140, 143

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, 146

Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln, 52

Gefüllte Paprikaschoten, 151

Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Mozzarella, 157

Gefüllte Paprikaschoten mit Schmorkartoffeln, 158

Gegrillte Schweinerippchen mit Paprika-Anis-Buttergemüse, 52

Gemüsegulasch, 53

Geschmorte Zunge mit Paprikasoße, 54

Gratiniertes Schweinsfilet mit Paprikagemüse, 55

Großer Filetspieß, 56

Gulaschsuppe, 293

Gulaschsuppe, ungarisch, 294

Gyrosspieße, 57

Hack-Auflauf 'Oriental', 19

Hack-Paprika-Kartoffel-Auflauf, 21

Hackauflauf mit Reis und Paprika, 21

Hackfleisch mit Paprikasauce, 58

Hackfleischbällchen in pikanter Paprikasauce, 296

Hasenrücken in Schokoladensauce, 58

Herbstgulasch mit Kürbis und Paprika, 60

Kalbscarpaccio mit Paprikavinaigrette und geröstetem Sesam, 297

Kalbspaprikasch, 61

Kalbsvoressen an Paprikasauce, 61

Kaninchenpfanne mit Paprikagemüse, 62

Kasseler mit Kartoffelpüree und Paprika, 62

Kebab vom Bosphorus (mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika), 63

Kebab vom Bosphorus - mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika, 64

Kürbisgemüse mit Hackfleisch und Paprika, 169

Lamm mit Paprika, 65

Lammhacksteaks am Spieß mit Paprika-Quark, 66

Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon, 67

Marokkanisches Lamm-Paprika mit Fuschilli, 68

Mitternachtssuppe, 304

Paprika mit Hackfüllung, 175

Paprika-Auflauf - nach Provence-Art, 23

Paprika-Auflauf nach Provence-Art, 24

Paprika-Bananen-Curry, 69

Paprika-Braten, 70

Paprika-Gulasch, 70

Paprika-Gulasch mit Rindfleisch, 307

Paprika-Hackbraten, 71

Paprika-Hacksteak, 72

Paprika-Hacksteaks mit Biersoße, 72

Paprika-Risotto mit Saltimbocca, 240

Paprikaflädle mit Hackfleischsoße und Käse überbacken, 219

Paprikafleisch, 73

Paprikafleisch mit Reis, 73

- Paprikagulasch, 74
 Paprikasauce, 266
 Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 186
 Paprikatopf mit Dinkel, 28
 Party-Gulaschsuppe, 319
 Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 74
 Peperonata, 320
 Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikaschoten, 192
 Porree-Paprika-Pfanne, 75
 Pot-Au-Feu Riche, 75
 Reissalat mit Rindfleisch und Peperoni, 257
 Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
 Rinderfiletgeschnetzeltes mit Paprika und Chili, 77
 Rindergulasch in Rosenpaprika, 78
 Rindergulasch mit Paprika, 78
 Rinderragout mit Schokolade, 79
 Rindersaftgulasch mit Paprikaschoten und Lauchnudeln, 79
 Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, 80
 Rindfleisch-Peperoni-Pfanne, 81
 Rouladen mit Paprika & Tapenade, 82
 Scharfe Gulaschsuppe, 325
 Scharfe Rindfleischscheiben mit Paprika auf Salatherzen, 82
 Schnitzel mit Paprika, 83
 Schnitzel mit Paprikarahm, 84
 Schultergulasch mit Rosenpaprika auf Champignonnudeln, 84
 Schweinebauch mit Paprika, 85
 Schweinebraten mit Paprikagemüse, 85
 Schweinefilet im Blätterteig auf karamellisiertem Paprika, 86
 Schweinefiletspieß auf gegrillten Paprika, 88
 Schweinefiletspieß mit Zitronengras auf gelber Paprika und Johannisbeeren, 88
 Schweinefleisch in Sojasauce, 89
 Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90
 Schweinegulasch, 91
 Schweinegulasch mit frischem Paprika, 92
 Schweinegulasch mit Paprika, 92
 Schweinemedallions auf ungarische Art, 93
 Schweinemedallions mit Paprika-Rösti, 93
 Schweinerollbraten mit Paprika, 94
 Schweineroulade mit Paprikagemüse, 94
 Schweinesteaks vom Grill auf Koriander-Paprika, 95
 Schweinsvoressen an Paprika-Sauce, 95
 Ungarische Gulaschsuppe, 328
 Ungarische Paprika mit Hackfüllung, 199
 Ungarisches Gulasch, 97
 Ungarisches Paprika-Gulasch, 98
 Wadengulasch in Chilipaprika, 98
 Würzige Paprika-Schnitzel, 99
 Zigeunerplätzli, 100
 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 100
- FLEISCHLOS
 Gebratener Tofu mit Paprikagemüse, 271
 Gefüllte Paprikaschoten, 155
 Paprika-Reis mit Rucola, 240
 Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 194
- FLEISCHTOMATE
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 58
 Peperonata, 277
 Ratatouille, 277
 Thunfischsteaks mit Knoblauch, 46
- FLEISCHWURST
 Gefüllte Paprikaschoten, 153
 Mais-Fleischwurst-Salat, 248
 Wurstsalat mit Kräutern, 259
- FONDUE
 Karibisches Fondue, 269
 Zwiebel-Paprika-Relish, 18

FORELLE

- Forelle nach Art der Pyrenäen, 36
- Forellenfilet auf Paprikapüree, 285
- Paprika-Linsen-Eintopf mit Forelle, 26
- Paprikaschote mit einer Füllung von Lachsforelle mit Käse überbacken, 185

FRANKREICH

- Ratatouille, 277

FRIKADELLE

- Fischfrikadellen mit Paprika-Gemüse, 35

FRUCHTIG

- Hähnchen mit Ananas, 107

FRUEHLINGSZWIEBEL

- Schweinefleisch in Sojasauce, 89

FUSILLI

- Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 208

GAESTE

- 'Paprikablüten' mit Käsefüllung, 133
- Bunter Sommersalat, 245
- Forelle nach Art der Pyrenäen, 36
- Garnelen mit Paprikagemüse, 36
- Gemüsespieße auf Dillsauce, 273
- Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
- Gulaschsuppe, 294
- Hähnchen mit Ananas, 107
- Hasenrücken in Schokoladensauce, 58
- Huhn mit Ratatouille, 110
- Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 211
- Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon, 67
- Meerbrassen mit Basilikum, 22
- Paprika mit Couscous, 173
- Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 226
- Razischer Karpfen, 321
- Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
- Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, 80
- Stockfisch Tampico, 45
- Thunfischsteaks mit Knoblauch, 46
- Zander auf ungarische Art, 328
- Zucchini-puffer mit Paprikasahne, 279

GARNELE

- Garnelen mit Paprikagemüse, 36
- Garnelenspießchen auf Paprika, 285
- Karibisches Fondue, 269
- Paprika-Kartoffel-Suppe mit Garnelen, 309
- Paprikasuppe mit Garnelen, 317
- Reis mit Garnelen und Paprikaschoten, 241
- Shrimps-Kebab Velva's Place, 44

GAZPACHO

- Kefir-Gazpacho, 300

GEFLUEGEL

- Freilandhähnchenschenkel im Salbeiduft mit Paprikagemüse und Oliven-Mais-Törtchen, 103
- Geflügelspieße, 104
- Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip, 105
- Gelber Wok mit Hähnchenfilet, 105
- Geschmortes Paprika-Hähnchen, 106
- Hähnchenbrustmedaillons auf Paprikagemüse, 108
- Honig-Poulet auf Peperoni, 108
- Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 109
- Murg - Mirchi (Hähnchen mit roter Paprika), 111
- Paprika-Hähnchen mit Oliven, 111
- Paprika-Huhn, 112
- Paprika-Kürbis-Hähnchen, 112
- Paprika-Puten-Topf, 27
- Paprika-Putengeschnetzeltes, 113
- Paprikahähnchen, 113
- Paprikahähnchen nach Bauernart, 114
- Paprikahuhn, 114
- Paprikasauce, 266
- Putenbällchen mit bunter Paprikasoße und Nudeln, 115
- Putenbraten auf Paprika-Kraut, 115
- Putenbrust gefüllt, 116
- Putenfiletspieß mit gelben Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln, 117

- Putenoberkeule mit Thymian auf Chilibaprika, 117
- Putenrollbraten mit Paprikafüllung, 118
- Putenschnitzel mit Paprika, 118
- Schnitzel-Toast mit Paprika, 119
- Sherryhuhn mit Paprika-Zwiebel-Gemüse, 119
- Süß-scharfer Puteneintopf mit Pfirsich und Paprika, 120
- Ungarisches Paprikahuhn, 121
- GEFUELLT
- Gefüllte Paprika mit Grünkern, 145
- Gefüllte Paprikaschoten auf Reis, 156
- Paprikaschoten mit Nudelfüllung, 187
- GEMUESE
- Auberginen mit Grünkern, 137
- Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 137
- Bunte Minipaprika gefüllt mit Hackfleisch vom Simmentaler Rind, 47
- Bunte Paprikaschoten, 138
- Couscous mit Paprika, 139
- Dorade in der Salzkruste auf Peperonata, 33
- Eingelegte Paprikaschoten mit Zitrone, 16
- Gebratene Paprika mit Rosmarin, 271
- Gebratene und in Olivenöl eingelegte Paprikaschoten, 16
- Gedörrte Paprika, 17
- Gefüllte Ofenpaprika mit geschmolzenem Feta und warmem Rucola, 139
- Gefüllte Paprika, 140–144
- Gefüllte Paprika Cadiz, 144
- Gefüllte Paprika mit Grünkern, 145
- Gefüllte Paprika mit Hack und Mais, 145
- Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, 146
- Gefüllte Paprika mit Käsekruste, 146
- Gefüllte Paprika mit Lammhack, 147
- Gefüllte Paprika mit Oliven, 288
- Gefüllte Paprika mit Oliven-Salsa, 148
- Gefüllte Paprika mit Spaghettini, 149
- Gefüllte Paprika mit Ziegenkäse, 289
- Gefüllte Paprika, italienisch, 149
- Gefüllte Paprika, türkisch, 150
- Gefüllte Paprika, ungarisch, 150
- Gefüllte Paprikahälften, 151
- Gefüllte Paprikaschoten, 151–154
- Gefüllte Paprikaschoten - Peperoni ripient, 155
- Gefüllte Paprikaschoten auf Reis, 156
- Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Mozzarella, 157
- Gefüllte Paprikaschoten mit Schmor-kartoffeln, 158
- Gefüllte Peperoni, 158
- Gefüllte Peperoni (kalt), 159
- Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott, 159
- Gegrillte Paprika mit Anchovis, Chili, Knoblauch und Petersilie, 160
- Gegrillte Paprika mit Schafskäse, 160
- Gemüse auf asiatische Art, 1
- Gemüseglasch, 53
- Gemüsekekuchen mit Paprika, 209
- Gemüsepaprika, 127, 161
- Geschmorte Paprika, 161
- Gewürzpaprika, 127
- Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
- Gyrosspieße, 57
- Kalabrische Peperoni, 164
- Kalte Peperonibecher, 164
- Kebab vom Bosphorus (mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika), 63
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
- Kürbisgemüse mit Hackfleisch und Paprika, 169
- Lachs auf Paprikagemüse, 65
- Letscho, 169
- Linsenküchlein mit Paprikasauce, 170
- Mais mit Paprika und Speck, 170
- Marinierte Paprikaschoten, 171
- Marinierte Peperoni, 2
- Mariniertes Gemüse, 171
- Paprika, 128

- Paprika - Feuriges Gemüse mit Biss, 128
- Paprika griechische Art, 172
- Paprika im Reising, 239
- Paprika in Tomatenmus, 172
- Paprika mit Buchstaben-Kräuter-Füllung, 173
- Paprika mit Couscous, 173
- Paprika mit Couscous-Füllung, 174
- Paprika mit Hackfleischfüllung, 174
- Paprika mit Hackfüllung, 175
- Paprika mit Hirsefüllung, 176
- Paprika mit Käsefüllung, 177
- Paprika mit Reis-Schafskäse-Füllung, 177
- Paprika mit Sauerkraut, 178
- Paprika mit Sauerkrautfüllung, 178
- Paprika nach bayerischer Art, 179
- Paprika nach griechischer Art, 180
- Paprika Texmex-Style, 180
- Paprika-Auflauf - nach Provence-Art, 23
- Paprika-Auflauf nach Provence-Art, 24
- Paprika-Butter, 262
- Paprika-Peperonata, 181
- Paprika-Zucchinigemüse mit Käse, 182
- Paprikabutter, 265
- Paprikagemüse, 2
- Paprikagemüse mit Schafskäse, 182
- Paprikakuchen, 183
- Paprikapfanne mit Ei, 184
- Paprikaröllchen, 184
- Paprikaschote mit einer Füllung von Lachsforelle mit Käse überbacken, 185
- Paprikaschoten mit Brot-Mozzarellafüllung, 186
- Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 186
- Paprikaschoten mit Nudelfüllung, 187
- Paprikaschoten mit Schafkäse, 188
- Paprikaschoten mit Tomaten-Ei-Füllung, 189
- PEPERONATA, 3
- Peperonata, 190, 270
- Peperoni in agrodolce, 191
- Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikaschoten, 192
- Pepper Rolls, 193
- Pikante Paprika-Päckchen, 130
- Ratatouille auf holländische Art, 194
- Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 194
- Rosenkohl-Paprika-Topf, 195
- Sahne-Paprika-Sauerkraut, 195
- Spaghetti mit drei Gemüsen, 231
- Spargelcrepes mit Paprikasoße, 204
- Spitzpaprika mit Kräuterfüllung, 196
- Spitzpaprika, 196
- Spitzpaprika mit Kräuterfüllung, 197
- Spitzpaprika mit Salami-Eifüllung, 198
- Tortilla andaluz, 13
- Türkische Paprika mit Tomatenreisfüllung, 198
- Ungarische Paprika mit Hackfüllung, 199
- Ungarisches Gemüse, 200
- Zucchini-Salat mit Auberginen, 200
- Zucchinilasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße, 201
- GEMUESEGERICHT
- Paprika-Gemüse, 181
- GEMUESEZWIEBEL
- Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, 80
- GESCHENK
- Pikante Paprika-Konfitüre, 203
- GESCHNETZELTES
- Rinderfiletgeschnetzeltes mit Paprika und Chili, 77
- GETRAENK
- Paprika-Milchshake, 123
- GETREIDE
- Paprikaschoten mit Grünkern, 276
- GETROCKNETES
- Gedörrte Paprika, 17
- GEWUERZ
- Paprika, 125

- Paprika - Piroshkas Geheimnis, 129
- GLASNUDEL
 Glasnudeln mit gebratenem Fleischgericht, Innereienfleisch und Gemüse, 54
 Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse, 55
- GNOCCHI
 Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa, 138
 Gnocchi mit Paprikasoße, 162
 Gnocchi mit Peperonata, 210
 Käse-Gnocchi auf Paprika-Gemüse, 163
 Kartoffel-Gnocchi mit Paprika und Frühlingszwiebeln, 166
- GORGONZOLA
 Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
- GOUDA
 Blätterteig-Pastete mit pikanter Gouda-Paprika-Füllung, 235
- GRATIN
 Spanisches Paprika-Gratin, 30
 Tofugratin mit Gemüse, 279
- GRIECHISCH
 Floriana (eingelegter Paprika), 16
 Gebackene Paprikaschoten, 287
 Griechischer Bauernsalat, 247
 Paprika nach griechischer Art, 180
- GRILLEN
 Bohnen-Paprika-Salat, 243
 Fruchtiger Rinderfiletspieß mit gegrillter Paprika, 50
 Geflügelspieße, 104
 Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip, 105
 Gegrillte Paprika mit Schafskäse, 160
 Gegrillte Schweinerippchen mit Paprika-Anis-Buttergemüse, 52
 Großer Filetspieß, 56
 Paprika mit Käsefüllung, 176
 Paprika-Butter, 262
 PAPRIKA-CHILI-DIP, 262
 Paprika-Dip, 263
- Schweinesteaks vom Grill auf Koriander-Paprika, 95
 Shrimps-Kebab Velva's Place, 44
 Spitzpaprika mit Kräuterfüllung, 196
 Zwiebel-Paprika-Relish, 18
- GRUENKERN
 Auberginen mit Grünkern, 137
 Paprikaschoten mit Grünkern, 276
- GULASCH
 Gulaschsuppe, 293
 Gulaschsuppe, ungarisch, 294
 Herbstgulasch mit Kürbis und Paprika, 60
 Kalbsvoressen an Paprikasauce, 61
 Paprika-Gulasch, 70
 Paprika-Gulasch mit Rindfleisch, 307
 Paprikafleisch, 73
 Paprikagulasch, 74
 Party-Gulaschsuppe, 319
 Rindergulasch in Rosenpaprika, 78
 Rindergulasch mit Paprika, 78
 Rinderragout mit Schokolade, 79
 Rindersaftgulasch mit Paprikaschoten und Lauchnudeln, 79
 Scharfe Gulaschsuppe, 325
 Schichtgulasch, 83
 Schneller Feuertopf, 29
 Schweinegulasch, 91
 Schweinegulasch mit frischem Paprika, 92
 Schweinegulasch mit Paprika, 92
 Schweinsvoressen an Paprika-Sauce, 95
 Spazofai (Wurstgulasch), 96
 Szegediner Gulasch, 97
 Ungarische Gulaschsuppe, 328
 Ungarisches Gulasch, 97
 Ungarisches Paprika-Gulasch, 98
 Wadengulasch in Chilipaprika, 98
- GURKE
 Gazpacho, 286
 Griechischer Bauernsalat, 247
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 298
 Paprika-Gurken-Dip, 263

Sommerlicher Gemüsesalat, 258
 Teufelsalat, 259
 Wurstaufstrich, 9

HACK

Bunte Minipaprika gefüllt mit Hackfleisch vom Simmentaler Rind, 47
 Fleischbällchen auf Peperonata, 50
 Gebratene Hackfleischnockerln auf Paprikagemüse, 51
 Gefüllte Paprika, 140, 141, 143
 Gefüllte Paprika Cadiz, 144
 Gefüllte Paprika mit Hack und Mais, 145
 Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, 146
 Gefüllte Paprika mit Lammhack, 147
 Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln, 52
 Gefüllte Paprikaschoten, 151, 152
 Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Mozzarella, 157
 Gefüllte Paprikaschoten mit Schmorkartoffeln, 158
 Gefüllte Peperoni, 158
 Hack-Auflauf 'Oriental', 19
 Hack-Paprika-Auflauf, 20
 Hack-Paprika-Kartoffel-Auflauf, 21
 Hackauflauf mit Reis und Paprika, 21
 Hackfleischbällchen in pikanter Paprikasauce, 296
 Kürbisgemüse mit Hackfleisch und Paprika, 169
 Mitternachtssuppe, 304
 Paprika mit Hackfleischfüllung, 174
 Paprika mit Hackfüllung, 175
 Paprika-Hackbraten, 71
 Paprika-Hacksteak, 72
 Paprika-Hacksteaks mit Biersoße, 72
 Paprikaflädle mit Hackfleischsoße und Käse überbacken, 219
 Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 186

Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 74
 Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikaschoten, 192
 Porree-Paprika-Pfanne, 75
 Ungarische Paprika mit Hackfüllung, 199
 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 100

HACKBRATEN

Paprika-Hackbraten, 71
 Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 74
 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 100

HACKFLEISCH

Chili con Carne, 47
 Gefüllte Paprikaschoten, 154
 Hackfleisch mit Paprikasauce, 58
 Paprika-Auflauf - nach Provence-Art, 23
 Paprika-Auflauf nach Provence-Art, 24
 Paprika-Gemüse, 181
 Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90

HAEHNCHEN

Hähnchen mit Ananas, 107
 Huhn mit Ratatouille, 110

HAEHNCHENBRUST

Hähnchenbrustmedaillons auf Paprikagemüse, 108
 Karibisches Fondue, 269

HAEPPECHEN

Paprika-Schiffchen mit Feta, 311

HASE

Hasenrücken in Schokoladensauce, 58

HASENRUECKEN

Hasenrücken in Schokoladensauce, 58

HAUPTGERICHT

Huhn mit Ratatouille, 110
 Paprika mit Käsefüllung, 177
 Quark-Plinsen mit Paprika, 228
 Türkische Paprika mit Tomatenreisfüllung, 198

HEILBUTT

- Heilbutt-Pfanne mit Paprika, 38
- HERZHAFT
 Broccoli-Paprika-Kuchen, 205
 Paprikakuchen, 219
- HIRSE
 'Paprikablüten' mit Käsefüllung, 133
- HOLLAND
 Bunter Paprikasalat, 244
 Papayasalat mit Paprikadressing, 249
 Paprikasuppe 'Julischka', 316
 Ratatouille auf holländische Art, 194
 Tomaten-Paprika-Suppe, 327
- HUHN
 Freilandhähnchenschenkel im Sal-
 beiduft mit Paprikagemüse und
 Oliven-Mais-Törtche, 103
 Gegrillte Hähnchenbrust mit
 Aprikosen-Paprika-Dip, 105
 Gelber Wok mit Hähnchenfilet, 105
 Geschmortes Paprika-Hähnchen, 106
 Hähnchen mit Ananas, 107
 Hähnchenbrustmedaillons auf Paprika-
 gemüse, 108
 Honig-Poulet auf Peperoni, 108
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce,
 109
 Huhn mit Gemüseragout und Oliven,
 109
 Huhn mit Ratatouille, 110
 Karibisches Fondue, 269
 Murg - Mirchi (Hähnchen mit roter Pa-
 prika), 111
 Paprika-Hähnchen mit Oliven, 111
 Paprika-Huhn, 112
 Paprika-Kürbis-Hähnchen, 112
 Paprikahähnchen, 113
 Paprikahähnchen nach Bauernart, 114
 Paprikahuhn, 114
 Paprikasauce, 266
 Sherryhuhn mit Paprika-Zwiebel-
 Gemüse, 119
 Strudelteigpäckchen mit Paprika und
 Hühnerbrust gefüllt, 233
 Ungarisches Paprikahuhn, 121
- INDONESIEN
 Schweinefleisch in Sojasauce, 89
- INFORMATION
 Gemüsepaprika, 127
 Gewürzpaprika, 127
 Paprika, 125, 128
 Paprika - Feuriges Gemüse mit Biss,
 128
 Paprika - Pirochkas Geheimnis, 129
- INGWER
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa,
 298
 Shrimps mit Ingwer (Chinesisch), 43
- INNEREI
 Leber mit Paprika, 67
- ITALIEN
 Bunte Spaghetti, 206
 Eingelegte Paprikaschoten, 269
 Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni al-
 lafiamma in agrodolce), 283
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und
 Zucchini, 208
 Gefüllte Paprika, 142, 144
 Gefüllte Paprika, italienisch, 149
 Gegrillte Paprika, 289
 Gemüsepaprika, 161
 Geschmorte Paprika, 161
 Gnocchi mit Paprikasoße, 162
 Jeperone al Aglio - Paprikaschoten in
 Knoblauch-Marinade, 297
 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme,
 212
 Linguine mit Paprikaragout, 212
 Mais mit Paprika und Speck, 170
 Paprika-Schaum, 310
 Paprikapfanne mit Ei, 184
 Paprikaquiche, 220
 Paprikaröllchen, 2
 Paprikaschoten mit Ricottakäse und Ba-
 silikum, 187
 Penne mit Paprika, 223
 PEPERONATA, 3
 Peperonata, 190, 277, 320
 Peperoni in agrodolce, 191

Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikaschoten, 192
 Pikante Penne mit Paprika und Tomaten, 224
 Pizza mit Paprika und Champignons, 225
 Pizza mit Paprika und Tomaten, 225
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 227
 Porcinisalat (oder Portobello) mit Paprika, 256
 Reis mit Garnelen und Paprikaschoten, 241
 Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig, 322
 Schweinefilet Romesco, 87
 Spaghetti auf Schäferinart, 230
 Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 230
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 231
 Spaghetti mit Paprika und Schwertfisch, 232

JANUAR

Gebratene Paprika mit Rosmarin, 271
 Gelbe Paprikasuppe mit Chorizo, 291
 Hackauflauf mit Reis und Paprika, 21
 Kartoffel-Gnocchi mit Paprika und Frühlingszwiebeln, 166
 Paprikahähnchen nach Bauernart, 114
 Paprikasalat mit Omelettwürfeln, 253
 Sherryhuhn mit Paprika-Zwiebel-Gemüse, 119
 Spätzle-Eintopf mit Peperoni und Paprika, 30

JOGHURT

Nieren auf griechische Art, 69

JULI

Eingelegte Paprikaschoten, 15
 Fleischbällchen auf Peperonata, 50
 Forellenfilet auf Paprikapüree, 285
 Gefüllte Paprika mit Oliven-Salsa, 148
 Gefüllte Paprikaschoten, 152
 Geschmortes Paprika-Hähnchen, 106

Kalte Peperonibecher, 164
 Marinierte Peperoni, 2
 Orecchiette alla peperonata, 217
 Paprika-Aprikosen-Soße zu Fischfilet, 261
 Paprika-Zucchini-Salat, 251
 Peperoni mit Teigwarensalat, 191
 Rindergulasch mit Paprika, 78
 Rouladen mit Paprika & Tapenade, 82
 Spanische Gemüsepaprika, 8
 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 100

JUNI

Bohnen-Paprika-Salat, 243
 Cremige Paprikasuppe, 283
 Fleischbällchen auf Peperonata, 50
 Fusilli mit Paprika-Sugo, 209
 Gazpacho, 286
 Hack-Paprika-Auflauf, 20
 Kalte Peperonibecher, 164
 Kartoffel-Paprika-Salat, 247
 Klare Fischsuppe mit Paprika, 301
 Marinierte Peperoni, 2
 Orecchiette alla peperonata, 217
 Paprika mit Käsefüllung, 176, 177
 Paprika mit Kräuter-Frischkäse, 306
 Paprika-Kartoffelsalat, 250
 Peperoni mit Teigwarensalat, 191
 Pikante Paprika-Päckchen, 130
 Pikante Paprika-Schnecken, 321
 Quark-Plinsen mit Paprika, 228
 Rote Paprikasuppe mit Schnittknoblauch, 323
 Spanische Gemüsepaprika, 8
 Türkische Paprika mit Tomatenreisfüllung, 198

KABELJAU

Kabeljau-Paprika-Spieße, 39
 Paprika-Fisch-Auflauf, 25

KÄESE

'Paprikablüten' mit Käsefüllung, 133
 Blätterteig-Pastete mit pikanter Gouda-Paprika-Füllung, 235

- Bunter Paprikasalat, 244
 Gegrillte Paprika mit Schafskäse, 160
 Gemüsepfanne mit Schafskäse, 272
 Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
 Griechische Reispfanne, 274
 Liptauer Paprika, 302
 Mozzarella-Bacon-Päckchen auf Paprikagemüse, 133
 Paprika in Tomatenmus, 172
 Paprika mit Käsefüllung, 306
 Paprikagemüse mit Schafskäse, 182
 Paprikaschoten mit Kräuter-Rahmkäse-Füllung, 134
 Paprikaschoten mit Schafskäse, 188
 Paprikaschoten mit Schafskäsefüllung, 189
 Paprikasuppe mit Schafskäse, 318
 Penne mit Paprika und Scamorza, 223
 Raclette mit Paprikatatar, 135
- KALB**
 Geschmorte Zunge mit Paprikasoße, 54
 Kalbscarpaccio mit Paprikavinaigrette und geröstetem Sesam, 297
 Kalbsleber mit gebratenen Bananen, 60
 Kalbspaprikasch, 61
 Kalbsvoressen an Paprikasauce, 61
 Paprika-Risotto mit Saltimbocca, 240
 Paprikasauce, 266
- KALORIENARM**
 Geflügelspieße, 104
 Gemüsebrühe mit Kümmel, 292
 Heilbutt-Pfanne mit Paprika, 38
 Letscho, 169
 Peperonata, 277
 Ratatouille, 277
 Zander auf ungarische Art, 328
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 200
- KALT**
 Gazpacho, 286
 Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschenken und Laugengebäck, 287
 Gefüllte Peperoni (kalt), 159
 Kalte Paprikacremesuppe, 298
- Kalte Peperonisuppe mit Basilikumhaube, 299
- KANINCHEN**
 Kaninchenpfanne mit Paprikagemüse, 62
- KAPER**
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109
 Sardinenaufstrich, 7
 Wurstaufstrich, 9
- KAROTTE**
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109
 Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 109
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
- KARPFFEN**
 Gebratenes Karpfenfilet auf Paprikagemüse mit Kapern-Olivenbutter, 38
- KARTOFFEL**
 Bunter Sommersalat, 245
 Gefüllte Paprikaschoten mit Schmor-kartoffeln, 158
 Gnocchi mit Paprikasoße, 162
 Gulaschsuppe, 294
 Hack-Paprika-Kartoffel-Auflauf, 21
 Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 109
 Käse-Gnocchi auf Paprika-Gemüse, 163
 Kalbsleber mit gebratenen Bananen, 60
 Kartoffel-Curry mit Kürbis, 165
 Kartoffel-Gnocchi mit Paprika und Frühlingszwiebeln, 166
 Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Cabanossi, 167
 Kartoffel-Paprika-Salat, 247
 Kartoffel-Paprika-Suppe, 300
 Kartoffeln- und Paprikabrot, 5
 Kartoffelpizza, 167
 Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 168
 Ofentortilla, 274

- Paprika mit Sauerkraut, 178
 Paprika-Kartoffel-Suppe mit Garnelen, 309
 Paprika-Kartoffelsalat, 250
 Paprikasuppe, 315
 Pellkartoffeln, 190
 Razischer Karpfen, 321
 Schweinebauch mit Paprika, 85
- KARTOFFELSALAT**
 Paprika-Kartoffelsalat, 250
- KASSELER**
 Kasseler mit Kartoffelpüree und Paprika, 62
- KEFIR**
 Kefir-Gazpacho, 300
- KICHERERBSE**
 Paprika-Kichererbsen-Suppe, 309
- KIDNEYBOHNE**
 Koteletts mit roten Bohnen, 64
- KIND**
 Gefüllte Paprikaschoten, 154
 Kartoffel-Paprika-Suppe, 300
 Paprika mit Sauerkrautfüllung, 178
 Paprikaschoten mit Grünkern, 276
- KLINK**
 Gefüllte Paprika, 143
- KNOBLAUCH**
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 298
 Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon, 67
 Makrelen in der Folie, 40
 Marinierte Paprikaschoten, 303
 Mariniertes Gemüse, 171
 Pellkartoffeln, 190
 Rinderfilet mit Paprika, 77
 Stockfisch Tampico, 45
- KONFITUERE**
 Pikante Paprika-Konfitüre, 203
 Pikante Paprikakonfitüre, 203
- KRAEUTER**
 Paprika mit Buchstaben-Kräuter-Füllung, 173
 Paprika- und Kräuterquark, 261
 Paprikaschoten mit Kräuter-Rahmkäse-Füllung, 134
 Pellkartoffeln, 190
 Spitzpaprika mit Kräuterfüllung, 196
 Spitzpaprika mit Kräuterfüllung, 197
 Wurstsalat mit Kräutern, 259
- KRESSE**
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 227
- KRETA**
 Floriana (eingelegter Paprika), 16
- KUCHEN**
 Broccoli-Paprika-Kuchen, 205
- KUEMMEL**
 Gemüsebrühe mit Kümmel, 292
- KUERBIS**
 Gelber Wok mit Hähnchenfilet, 105
 Herbstgulasch mit Kürbis und Paprika, 60
 Kartoffel-Curry mit Kürbis, 165
 Kürbis-Paprika-Salat, 248
 Kürbisgemüse mit Hackfleisch und Paprika, 169
 Paprika-Kürbis-Hähnchen, 112
- LACHS**
 Lachs auf Paprikagemüse, 65
- LACHSFORELLE**
 Paprikaschote mit einer Füllung von Lachsforelle mit Käse überbacken, 185
- LAKTOSEFREI**
 Paprika mit Hirsefüllung, 176
- LAMM**
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 48
 Gefüllte Paprika, 140, 141
 Gefüllte Paprika mit Lammhack, 147
 Kebab vom Bosphorus (mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika), 63
 Kebab vom Bosphorus - mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika

- ka, 64
- Lamm mit Paprika, 65
- Lammhacksteaks am Spieß mit Paprika-Quark, 66
- Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon, 67
- Marokkanisches Lamm-Paprika mit Fूसilli, 68
- Nieren auf griechische Art, 69
- LAMMKOTELETT
 - Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon, 67
- LAUCH
 - Garnelen mit Paprikagemüse, 36
 - Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
- LEBER
 - Kalbsleber mit gebratenen Bananen, 60
 - Leber mit Paprika, 67
- LEICHT
 - Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni alla fiamma in agrodolce), 283
- LINGUINE
 - Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme, 212
 - Linguine mit Paprikaragout, 212
- LINSE
 - Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
 - Linsenküchlein mit Paprikasauce, 170
 - Paprika-Linsen-Eintopf mit Forelle, 26
- MAERZ
 - Auberginen-Paprika-Auflauf, 19
 - Gefüllte Paprika, 140
 - Kalbsvoren an Paprikasauce, 61
 - Kasseler mit Kartoffelpüree und Paprika, 62
 - Nudeln al picante, 216
 - Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung, 275
 - Paprika-Huhn, 112
 - Paprika-Schiffchen mit Feta, 311
 - Paprikasuppe mit Crème fraîche, 316
 - Paprikasuppe mit grünem Pfeffer, 318
- Paprikasuppe mit Sesamcroûtons, 319
- Schnitzel-Toast mit Paprika, 119
- Schweinebraten mit Paprikagemüse, 85
- Seeteufelfilet auf Paprika-Rosmarin-Gemüse, 42
- MAI
 - Mondscheinsuppe, 304
- MAIS
 - Chili con Carne, 47
 - Mais mit Paprika und Speck, 170
 - Mais-Fleischwurst-Salat, 248
 - Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika, 6
 - Mitternachtssuppe, 303
 - Mondscheinsuppe, 304
 - Paprika-Mais-Dip, 263
 - Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 74
 - Red Snapper mit Mais und Paprika, 40
 - Salat von Mais und Paprika, 257
- MAKRELE
 - Makrelen in der Folie, 40
- MALLORCA
 - Auberginen-Paprika-Auflauf, 19
 - Coca Mallorquina - Mallorquinische Tarte mit roter Paprika, 206
- MANDEL
 - Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109
- MANGO
 - Bratwurstspieß mit Mango und Paprika, 47
 - Mangosalat mit gerösteten Erdnüssen, 248
- MARINIEREN
 - Marinierte Peperoni, 1, 2
- MAROKKO
 - Marokkanisches Lamm-Paprika mit Fूसilli, 68
 - Paprika-Tomaten-Salat, 251
 - Zucchini-Salat mit Auberginen, 200
- MAULTASCHE
 - Maultaschen und Cannelloni mit zweierlei Paprikarahm, 213

- MEDAILLON
Schweinemedailles mit Paprika-Rösti, 93
- MEDITERRAN
Gemüsekekuchen mit Paprika, 209
- MEERBRASSE
Meerbrassen mit Basilikum, 22
- MEERESFRUCHT
Garnelen mit Paprikagemüse, 36
Karibisches Fondue, 269
Paprikasuppe mit Garnelen, 317
Reis mit Garnelen und Paprikaschoten, 241
- MEHLSPEISE
Broccoli-Paprika-Kuchen, 205
Gemüsekekuchen mit Paprika, 209
Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 211
Paprika-Quiche, 217
Paprikakuchen, 219
Paprikaquiche, 220
Peperoniwähe, 224
Pizza mit Paprika und Champignons, 225
Pizza mit Paprika und Tomaten, 225
Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 227
Pizza mit Radiccio, Paprikaschoten und Oliven, 228
Quark-Plinsen mit Paprika, 228
Quarknocken mit Pilzgröstel und Paprika, 228
Spargelcrepes mit Paprikasoße, 204
Strudelteigpäckchen mit Paprika und Hühnerbrust gefüllt, 233
- MENUE
Samtsuppe (Paprika-Suppe), 323
- MEXIKO
Chili con Carne, 47
Hähnchen mit Ananas, 107
Hasenrücken in Schokoladensauce, 58
Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109
Koteletts mit roten Bohnen, 64
- Pimentos rellenos - (Gefüllte Paprikaschoten), 193
Rinderragout mit Schokolade, 79
Stockfisch Tampico, 45
- MILCHSHAKE
Paprika-Milchshake, 123
- MITTEL
Kartoffeln- und Paprikabrot, 5
- MITTELMEER
Tortilla andaluz, 13
- MITTERNACHTSSUPPE
Gulaschsuppe, 293
Gulaschsuppe, ungarisch, 294
Mitternachtssuppe, 303, 304
Party-Gulaschsuppe, 319
Scharfe Gulaschsuppe, 325
Ungarische Gulaschsuppe, 328
- MOEHRE
Gemüse auf asiatische Art, 1
Gemüsebrühe mit Kümmel, 292
Paprika mit Couscous, 173
- MOUSSE
Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
Tomaten-Paprika-Mousse, 326
- MOZZARELLA
Mozzarella-Bacon-Päckchen auf Paprikagemüse, 133
Paprikaschoten mit Brot-Mozzarellafüllung, 186
- MUFFIN
Nudelmuffins mit Mozzarella und Paprikasugo, 216
- MUNGOBOHNENSPROSSEN
Gurkensuppe mit Mungobohnen, 295
- MUSCHELNUDEL
Paprika-Tomaten-Soße, 264
- NIERE
Nieren auf griechische Art, 69
- NOCKE
Gebratene Hackfleischnockerln auf Paprikagemüse, 51
- NORMAL

Gefüllte Paprikahälften, 151
 Paprikasalat mit Thunfisch, 254
 Paprikasuppe mit Garnelen, 317
 Paprikasuppe mit grünem Pfeffer, 318
 Paprikasuppe mit Sesamcroûtons, 319
 Pimientos rellenos - (Gefüllte Paprikaschoten), 193

NOVEMBER

Bunte Paprikaschoten, 138
 Gefüllte Paprika mit Safranreis, 237
 Kartoffel-Paprika-Suppe, 300
 Paprika mit Sauerkrautfüllung, 178
 Paprika-Puten-Topf, 27
 Paprika-Salat, 250
 Paprikasalat, 252
 Putenbraten auf Paprika-Kraut, 115
 Rosenkohl-Paprika-Topf, 195

NUDEL

Bunte Spaghetti, 206
 Fusilli mit Paprika und Käse, 208
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 208
 Fusilli mit Paprika-Sugo, 209
 Gefüllte Paprika, 144
 Gnocchi mit Peperonata, 210
 Grillpaprika-Nudelsalat, 211
 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme, 212
 Linguine mit Paprikaragout, 212
 Marokkanisches Lamm-Paprika mit Fusilli, 68
 Maultaschen und Cannelloni mit zweierlei Paprikarahm, 213
 Muschelnudeln mit Paprikasoße, 214
 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 215
 Nudelmuffins mit Mozzarella und Paprikasugo, 216
 Nudeln al picante, 216
 Orecchiette alla peperonata, 217
 Paprika mit Buchstaben-Kräuterfüllung, 173
 Paprika-Spaghetti mit kross gebratenem Speck und Parmesan, 218

Paprikanudeln mit Basilikumpesto und Roastbeef, 220
 Paprikasauce, 266
 Paprikasoße, 221
 Penne mit Paprika, 223
 Penne mit Paprika und Scamorza, 223
 Peperoni mit Teigwarensalat, 191
 Pikante Penne mit Paprika und Tomaten, 224
 Putenbällchen mit bunter Paprikasoße und Nudeln, 115
 Rustikales Pasta-Duett mit salzig-pikanter Bratpaprika, 229
 Scharfe Rindfleischscheiben mit Paprika auf Salatherzen, 82
 Schultergulasch mit Rosenpaprika auf Champignonnudeln, 84
 Spaghetti auf Schäferinart, 230
 Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 230
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 231
 Spaghetti mit Paprika und Schwertfisch, 232
 Spaghetti mit Paprikasauce - Spaghetti al Sugo di Peperoni, 232
 Vollkornspaghetti-Bratling mit Paprikasauce, 234

NUDELGERICHT

Paprika-Gemüse, 181
 Paprika-Tomaten-Soße, 264

NUDELSAUCE

Paprika-Tomaten-Soße, 264

NUSS

Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90

OKTOBER

Kürbis-Paprika-Salat, 248
 Paprika-Kartoffel-Suppe mit Garnelen, 309
 Ungarisches Paprikahuhn, 121

OLIVE

Gefüllte Paprika mit Oliven, 288
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109

- Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 109
 Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
- OLIVENOEL
 Marinierte Paprikaschoten, 303
 Paprika in Olivenöl, 17
- P10
 Paprikasalat, 253
- P2
 Paprika-Zucchini-Salat, 251
 Paprikatopf mit Dinkel, 28
- P4
 Dorade in der Salzkruste auf Peperonata, 33
 Gebratene Paprika mit Rosmarin, 271
 Gebratener Tofu mit Paprikagemüse, 271
 Gefüllte Paprikahälften, 151
 Gefüllte Paprikaschoten, 155
 Paprika-Reis mit Rucola, 240
 Paprika-Tomaten-Soße, 264
 Paprika-Tomatentopf, 27
 Paprikasalat, 252
 Paprikasalat mit Omelettwürfeln, 253
 Paprikasalat mit Thunfisch, 254
 Paprikaschoten mit Schafskäsefüllung, 189
 Paprikasoße, 221
 Paprikasuppe mit Garnelen, 317
 Paprikasuppe mit grünem Pfeffer, 318
 Paprikasuppe mit Sesamcroûtons, 319
 Pimentos rellenos - (Gefüllte Paprikaschoten), 193
 Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 194
 Sauerkraut nach Balkan-Art, 257
 Schweinefleisch süßsauer, 90
 Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 41
 Spaghetti mit Paprikasauce - Spaghetti al Sugo di Peperoni, 232
- P8
 Paprikasalat, 253
- PANGASIUS
 Fischragout mit Peperoni, 35
- PAPAYA
 Papayasalat mit Paprikadressing, 249
- PAPRIKA
 'Paprikablüten' mit Käsefüllung, 133
 Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 281
 Auberginen mit Grünkern, 137
 Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 137
 Auberginen-Paprika-Auflauf, 19
 Auberginen-Paprikaturm, 282
 Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa, 138
 Baguette mit rotem Paprika, 5
 Blätterteig-Pastete mit pikanter Gouda-Paprika-Füllung, 235
 Bohnen-Paprika-Salat, 243
 Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen, 243
 Bratwurstspieß mit Mango und Paprika, 47
 Broccoli-Paprika-Kuchen, 205
 Bucatini mit Paprikasauce, 205
 Bunte Eier überbacken, 11
 Bunte Minipaprika gefüllt mit Hackfleisch vom Simmentaler Rind, 47
 Bunte Paprikaschoten, 138
 Bunte Spaghetti, 206
 Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette, 244
 Bunter Paprikasalat, 244
 Bunter Salat mit Roter Beete, 245
 Bunter Sommersalat, 245
 Chili con Carne, 47
 Coca Mallorquina - Mallorquinische Tarte mit roter Paprika, 206
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 48
 Couscous mit Paprika, 139
 Cremige Paprikasuppe, 283
 Crepes mit Paprika, 207
 Curry-Reis in Paprikaschoten, 237
 Dorade in der Salzkruste auf Peperonata, 33

- Dorade mit Paprikaschoten, 34
 Dorsch auf brasilianische Art, 34
 Eier-Paprika-Pfanne, 11
 Eiersalat, 246
 Eingelegte Paprikaschoten, 15, 269
 Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni alla fiamma in agrodolce), 283
 Eingelegte Paprikaschoten mit Zitrone, 16
 Feurig-fruchtige Fleischspießchen auf Ciabattabrötchen, 49
 Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 49
 Fischfrikadellen mit Paprika-Gemüse, 35
 Fischragout mit Peperoni, 35
 Fleischbällchen auf Peperonata, 50
 Floriana (eingelegter Paprika), 16
 Fonduta mit Paprika-Flan, 284
 Forelle nach Art der Pyrenäen, 36
 Forellenfilet auf Paprikapüree, 285
 Freilandhähnchenschenkel im Salbeiduft mit Paprikagemüse und Oliven-Mais-Törtche, 103
 Fruchtiger Rinderfiletspieß mit gegrillter Paprika, 50
 Fusilli mit Paprika und Käse, 208
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 208
 Fusilli mit Paprika-Sugo, 209
 Garnelen mit Paprikagemüse, 36
 Garnelenspießchen auf Paprika, 285
 Gazpacho, 286
 Gebackene Paprikaschoten, 287
 Gebratene Hackfleischnockerln auf Paprikagemüse, 51
 Gebratene Paprika mit Rosmarin, 271
 Gebratene und in Olivenöl eingelegte Paprikaschoten, 16
 Gebratener Saibling auf geschmortem Paprikagemüse mit Aromaten, 37
 Gebratener Tofu mit Paprikagemüse, 271
 Gebratenes Karpfenfilet auf Paprikagemüse mit Kapern-Olivenbutter, 38
 Gedörrte Paprika, 17
 Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschinken und Laugengebäck, 287
 Geflügelspieße, 104
 Gefüllte Ofenpaprika mit geschmolzenem Feta und warmem Rucola, 139
 Gefüllte Paprika, 140–144, 288
 Gefüllte Paprika Cadiz, 144
 Gefüllte Paprika mit Grünkern, 145
 Gefüllte Paprika mit Hack und Mais, 145
 Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, 146
 Gefüllte Paprika mit Käsekruste, 146
 Gefüllte Paprika mit Kartoffelpüree, 147
 Gefüllte Paprika mit Lammhack, 147
 Gefüllte Paprika mit Oliven, 288
 Gefüllte Paprika mit Oliven-Salsa, 148
 Gefüllte Paprika mit Safranreis, 237
 Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln, 52
 Gefüllte Paprika mit Spaghettini, 149
 Gefüllte Paprika mit Ziegenkäse, 289
 Gefüllte Paprika, italienisch, 149
 Gefüllte Paprika, türkisch, 150
 Gefüllte Paprika, ungarisch, 150
 Gefüllte Paprikahälften, 151
 Gefüllte Paprikaschoten, 151–155
 Gefüllte Paprikaschoten - Peperoni ripient, 155
 Gefüllte Paprikaschoten auf Reis, 156
 Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch und Mozzarella, 157
 Gefüllte Paprikaschoten mit Schmorkartoffeln, 158
 Gefüllte Peperoni, 158, 271
 Gefüllte Peperoni (kalt), 159
 Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott, 159
 Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip, 105

- Gegrillte Paprika, 289, 290
 Gegrillte Paprika mit Anchovis, Chili, Knoblauch und Petersilie, 160
 Gegrillte Paprika mit Schafskäse, 160
 Gegrillte Schweinerippchen mit Paprika-Anis-Buttergemüse, 52
 Gelbe Paprikasuppe, 290
 Gelbe Paprikasuppe mit Chorizo, 291
 Gelber Wok mit Hähnchenfilet, 105
 Gemüse auf asiatische Art, 1
 Gemüsebrühe mit Kümmel, 292
 Gemüsegulasch, 53
 Gemüsekuchen mit Paprika, 209
 Gemüsepaprika, 127, 161
 Gemüsepfanne mit Schafkäse, 272
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 273
 Geröstete Paprika, 292
 Geröstetes Rote-Paprika-Risotto, 237
 Geschmorte Paprika, 161
 Geschmorte Zunge mit Paprikasoße, 54
 Geschmortes Paprika-Hähnchen, 106
 Gewürzpaprika, 127
 Glasnudeln mit gebratenem Fleischgerichte, Innereienfleisch und Gemüse, 54
 Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse, 55
 Gnocchi mit Paprikasoße, 162
 Gnocchi mit Peperonata, 210
 Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
 Gratiniertes Schweinsfilet mit Paprikagemüse, 55
 Griechische Reispfanne, 274
 Griechischer Bauernsalat, 247
 Grillpaprika-Nudelsalat, 211
 Großer Filetspieß, 56
 Gulaschsuppe, 293, 294
 Gulaschsuppe, ungarisch, 294
 Gurkensuppe mit Mungobohnen, 295
 Gyrosspieße, 57
 Hack-Auflauf 'Oriental', 19
 Hack-Paprika-Auflauf, 20
 Hack-Paprika-Kartoffel-Auflauf, 21
 Hackauflauf mit Reis und Paprika, 21
 Hackfleisch mit Paprikasauce, 58
 Hackfleischbällchen in pikanter Paprikasauce, 296
 Hähnchen mit Ananas, 107
 Hähnchenbrustmedaillons auf Paprikagemüse, 108
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 58
 Heilbutt-Pfanne mit Paprika, 38
 Herbstgulasch mit Kürbis und Paprika, 60
 Honig-Poulet auf Peperoni, 108
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109
 Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 109
 Huhn mit Ratatouille, 110
 Jeperone al Aglio - Paprikaschoten in Knoblauch-Marinade, 297
 Kabeljau-Paprika-Spieße, 39
 Käse-Gnocchi auf Paprika-Gemüse, 163
 Kalabrische Peperoni, 164
 Kalbscarpaccio mit Paprikavinaigrette und geröstetem Sesam, 297
 Kalbsleber mit gebratenen Bananen, 60
 Kalbspaprikasch, 61
 Kalbsvoressen an Paprikasauce, 61
 Kalte Paprikacremesuppe, 298
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 298
 Kalte Peperonibecher, 164
 Kalte Peperonisuppe mit Basilikumhaube, 299
 Kaninchenpfanne mit Paprikagemüse, 62
 Karibisches Fondue, 269
 Kartoffel-Curry mit Kürbis, 165
 Kartoffel-Gnocchi mit Paprika und Frühlingszwiebeln, 166
 Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Cabanossi, 167
 Kartoffel-Paprika-Salat, 247
 Kartoffel-Paprika-Suppe, 300
 Kartoffeln- und Paprikabrot, 5

- Kartoffelpizza, 167
 Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 168
 Kasseler mit Kartoffelpüree und Paprika, 62
 Kebab vom Bosphorus (mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika), 63
 Kebab vom Bosphorus - mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika, 64
 Kefir-Gazpacho, 300
 Klare Fischsuppe mit Paprika, 301
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
 Koteletts mit roten Bohnen, 64
 Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 211
 Kürbis-Paprika-Salat, 248
 Kürbisgemüse mit Hackfleisch und Paprika, 169
 Lachs auf Paprikagemüse, 65
 Lamm mit Paprika, 65
 Lammhacksteaks am Spieß mit Paprika-Quark, 66
 Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon, 67
 Leber mit Paprika, 67
 Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 22
 Letscho, 169
 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme, 212
 Linguine mit Paprikaragout, 212
 Linsenküchlein mit Paprikasauce, 170
 Liptauer Paprika, 302
 Mais mit Paprika und Speck, 170
 Mais-Fleischwurst-Salat, 248
 Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika, 6
 Makrelen in der Folie, 40
 Mangosalat mit gerösteten Erdnüssen, 248
 Marinierte Paprikaschoten, 171, 302, 303
 Marinierte Peperoni, 1, 2
 Mariniertes Gemüse, 171
 Marokkanisches Lamm-Paprika mit Fusilli, 68
 Maultaschen und Cannelloni mit zweierlei Paprikarahm, 213
 Meerbrassen mit Basilikum, 22
 Mit Risotto gefüllte Paprika, 238
 Mitternachtssuppe, 303, 304
 Mondscheinsuppe, 304
 Mozzarella-Bacon-Päckchen auf Paprikagemüse, 133
 Murg - Mirchi (Hähnchen mit roter Paprika), 111
 Muschelnudeln mit Paprikasoße, 214
 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 215
 Nieren auf griechische Art, 69
 Nudelmuffins mit Mozzarella und Paprikasugo, 216
 Nudeln al picante, 216
 Ofentortilla, 274
 Orecchiette alla peperonata, 217
 Papayasalat mit Paprikadressing, 249
 Paprika, 125, 128
 Paprika - Feuriges Gemüse mit Biss, 128
 Paprika - Piroshkas Geheimnis, 129
 Paprika griechische Art, 172
 Paprika im Reising, 239
 Paprika in Olivenöl, 17
 Paprika in Tomatenmus, 172
 Paprika mit Buchstaben-Kräuterfüllung, 173
 Paprika mit Couscous, 173
 Paprika mit Couscous-Füllung, 174
 Paprika mit gedünstetem Gemüse, 305
 Paprika mit Hackfleischfüllung, 174
 Paprika mit Hackfüllung, 175
 Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung, 275
 Paprika mit Hirsefüllung, 176
 Paprika mit Käsefüllung, 176, 177, 306
 Paprika mit Kräuter-Frischkäse, 306
 Paprika mit Reis-Schafskäse-Füllung, 177

- Paprika mit Sauerkraut, 178
 Paprika mit Sauerkrautfüllung, 178
 Paprika nach bayerischer Art, 179
 Paprika nach griechischer Art, 180
 Paprika Texmex-Style, 180
 Paprika- und Kräuterquark, 261
 Paprika-Aprikosen-Soße zu Fischfilet, 261
 Paprika-Auflauf - nach Provence-Art, 23
 Paprika-Auflauf nach Provence-Art, 24
 Paprika-Bananen-Curry, 69
 Paprika-Bohnen-Eintopf, 25
 Paprika-Braten, 70
 Paprika-Butter, 262
 PAPRIKA-CHILI-DIP, 262
 Paprika-Dip, 263
 Paprika-Eier, 12
 Paprika-Fisch-Auflauf, 25
 Paprika-Fisch-Suppe, 307
 Paprika-Gemüse, 181
 Paprika-Gulasch, 70
 Paprika-Gulasch mit Rindfleisch, 307
 Paprika-Gurken-Dip, 263
 Paprika-Hackbraten, 71
 Paprika-Hacksteak, 72
 Paprika-Hacksteaks mit Biersoße, 72
 Paprika-Hähnchen mit Oliven, 111
 Paprika-Huhn, 112
 Paprika-Joghurt-Törtchen, 308
 Paprika-Kartoffel-Suppe mit Garnelen, 309
 Paprika-Kartoffelsalat, 250
 Paprika-Kichererbsen-Suppe, 309
 Paprika-Kürbis-Hähnchen, 112
 Paprika-Linsen-Eintopf mit Forelle, 26
 Paprika-Mais-Dip, 263
 Paprika-Milchshake, 123
 Paprika-Peperonata, 181
 Paprika-Puten-Topf, 27
 Paprika-Putengeschnetzeltes, 113
 Paprika-Quiche, 217
 Paprika-Reis mit Rucola, 240
 Paprika-Risotto mit Saltimbocca, 240
 Paprika-Salamicreme, 7
 Paprika-Salat, 250
 Paprika-Salat mit Schafskäse, 250
 Paprika-Schaum, 310
 Paprika-Schiffchen mit Feta, 311
 Paprika-Spaghetti mit kross gebratenem Speck und Parmesan, 218
 Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße, 264
 Paprika-Tomaten-Salat, 251
 Paprika-Tomaten-Soße, 264
 Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen, 311
 Paprika-Tomatentopf, 27
 Paprika-Vollkorn-Tortellini, 218
 Paprika-Walnussuppe, 312
 Paprika-Zucchini-Salat, 251
 Paprika-Zucchini-Gemüse mit Käse, 182
 Paprikabutter, 7, 265
 Paprikacreme mit Thymian, 265
 Paprikacremesuppe, 313
 Paprikacremesuppe mit Rucola, 313
 Paprikaeintopf, 27
 Paprikaflädle mit Hackfleischsoße und Käse überbacken, 219
 Paprikafleisch, 73
 Paprikafleisch mit Reis, 73
 Paprikagemüse, 2
 Paprikagemüse mit Schafskäse, 182
 Paprikagulasch, 74
 Paprikahähnchen, 113
 Paprikahähnchen nach Bauernart, 114
 Paprikahälften mit Frischkäse-Fülle, 314
 Paprikahuhn, 114
 Paprikakuchen, 183, 219
 Paprikanudeln mit Basilikumpesto und Roastbeef, 220
 Paprikapfanne mit Ei, 184
 Paprikaquiche, 220
 Paprikaquiche mit Salami, 221
 Paprikarahmsuppe, 314
 Paprikaröllchen, 2, 184
 Paprikasalat, 252, 253
 Paprikasalat mit Omelettwürfeln, 253

- Paprikasalat mit Salami, 254
 Paprikasalat mit Thunfisch, 254
 Paprikasalat mit Weintrauben, 255
 Paprikasalat, mariniert, 255
 Paprikasauce, 266
 Paprikaschiffchen, 315
 Paprikaschiffchen mit Käsecreme, 315
 Paprikaschote mit einer Füllung von
 Lachsforelle mit Käse überbacken,
 185
 Paprikaschoten mit Brot-
 Mozzarellafüllung, 186
 Paprikaschoten mit Grünkern, 276
 Paprikaschoten mit Hackfleisch-
 Brotfüllung auf Tomatenrahm,
 186
 Paprikaschoten mit Kräuter-Rahmkäse-
 Füllung, 134
 Paprikaschoten mit Nudelfüllung, 187
 Paprikaschoten mit Ricottakäse und Ba-
 silikum, 187
 Paprikaschoten mit Schafkäse, 188
 Paprikaschoten mit Schafskäsefüllun-
 g, 189
 Paprikaschoten mit Tomaten-Ei-
 Füllung, 189
 Paprikasoße, 221, 266
 Paprikasoße mit Zitronenzesten, 267
 Paprikasuppe, 315
 Paprikasuppe 'Julischka', 316
 Paprikasuppe mit Crème fraîche, 316
 Paprikasuppe mit Garnelen, 317
 Paprikasuppe mit grünem Pfeffer, 318
 Paprikasuppe mit Schafkäse, 318
 Paprikasuppe mit Sesamcroûtons, 319
 Paprikatopf mit Dinkel, 28
 Party-Gulaschsuppe, 319
 Party-Hackbraten mit Mais und Papri-
 ka, 74
 Pasta peperonata, 222
 Pellkartoffeln, 190
 Penne mit Paprika, 223
 Penne mit Paprika und Scamorza, 223
 PEPERONATA, 3
 Peperonata, 3, 190, 270, 277, 320
 Peperoni in agrodolce, 191
 Peperoni mit Teigwarensalat, 191
 Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikascho-
 ten, 192
 Peperoniwähe, 224
 Pepper Rolls, 193
 Pfifferlinge mit Rührei, 12
 Pikante Paprika-Konfitüre, 203
 Pikante Paprika-Päckchen, 130
 Pikante Paprika-Schnecken, 321
 Pikante Paprikakonfitüre, 203
 Pikante Penne mit Paprika und Toma-
 ten, 224
 Pilz-Peperoni-Salat, 256
 Pimentos rellenos - (Gefüllte Parika-
 schoten), 193
 Pizza mit Paprika und Champignons,
 225
 Pizza mit Paprika und Tomaten, 225
 Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 226
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, To-
 maten und Bohnen, 227
 Pizza mit Radiccio, Paprikaschoten und
 Oliven, 228
 Porcinisalat (oder Portobello) mit Papri-
 ka, 256
 Porree-Paprika-Pfanne, 75
 Pot-Au-Feu Riche, 75
 Pumpernickel- und Kabanossi-Auflauf,
 28
 Putenbällchen mit bunter Paprikasoße
 und Nudeln, 115
 Putenbraten auf Paprika-Kraut, 115
 Putenbrust gefüllt, 116
 Putenfiletspieß mit gelben Paprikascho-
 ten und Frühlingszwiebeln, 117
 Putenoberkeule mit Thymian auf Chili-
 paprika, 117
 Putenrollbraten mit Paprikafüllung, 118
 Putenschnitzel mit Paprika, 118
 Quark-Plinsen mit Paprika, 228
 Quarknocken mit Pilzgröstel und Papri-
 ka, 228

- Raclette mit Paprikatatar, 135
 Ratatouille, 277
 Ratatouille auf holländische Art, 194
 Razischer Karpfen, 321
 Red Snapper mit Mais und Paprika, 40
 Reis mit Garnelen und Paprikaschoten, 241
 Reissalat mit Rindfleisch und Peperoni, 257
 Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
 Rinderfilet mit Paprika, 77
 Rinderfiletgeschnetzeltes mit Paprika und Chili, 77
 Rindergulasch in Rosenpaprika, 78
 Rindergulasch mit Paprika, 78
 Rinderragout mit Schokolade, 79
 Rindersaftgulasch mit Paprikaschoten und Lauchnudeln, 79
 Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, 80
 Rindfleisch-Peperoni-Pfanne, 81
 Risotto mit Paprika, 241
 Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 194
 Rosenkohl-Paprika-Topf, 195
 Rotbarsch auf Paprika, 41
 Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig, 322
 Rote Paprikacremesuppe, 322
 Rote Paprikasuppe mit Schnittknoblauch, 323
 Roter Paprikarisotto mit sautierten Schuppen und Parmesan, 242
 Rouladen mit Paprika & Tapenade, 82
 Rustikales Pasta-Duett mit salzig-pikanter Bratpaprika, 229
 Sahne-Paprika-Sauerkraut, 195
 Salat von Mais und Paprika, 257
 Samtsuppe (Paprika-Suppe), 323
 Sardinenaufstrich, 7
 Sauerkraut nach Balkan-Art, 257
 Sauerkraut-Suppe mit Paprika, 324
 Scharfe Gulaschsuppe, 325
 Scharfe Rindfleischscheiben mit Paprika auf Salatherzen, 82
 Schichtgulasch, 83
 Schneller Feuertopf, 29
 Schnitzel mit Paprika, 83
 Schnitzel mit Paprikarahm, 84
 Schnitzel-Toast mit Paprika, 119
 Schultergulasch mit Rosenpaprika auf Champignonnudeln, 84
 Schweinebauch mit Paprika, 85
 Schweinebraten mit Paprikagemüse, 85
 Schweinefilet im Blätterteig auf karamellisiertem Paprika, 86
 Schweinefilet Romesco, 87
 Schweinefiletspieß auf gegrillten Paprika, 88
 Schweinefiletspieß mit Zitronengras auf gelber Paprika und Johannisbeeren, 88
 Schweinefleisch in Sojasauce, 89
 Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90
 Schweinefleisch süßsauer, 90
 Schweinegulasch, 91
 Schweinegulasch mit frischem Paprika, 92
 Schweinegulasch mit Paprika, 92
 Schweinemedallions auf ungarische Art, 93
 Schweinemedallions mit Paprika-Rösti, 93
 Schweinerollbraten mit Paprika, 94
 Schweineroulade mit Paprikagemüse, 94
 Schweinsteaks vom Grill auf Koriander-Paprika, 95
 Schweinsvoressen an Paprika-Sauce, 95
 Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 41
 Seeteufelfilet auf Paprika-Rosmarin-Gemüse, 42
 Seeteufelfilet auf Paprikagemüse, 43
 Sherryhuhn mit Paprika-Zwiebel-Gemüse, 119
 Shrimps mit Ingwer (Chinesisch), 43
 Shrimps-Kebab Velva's Place, 44
 Sojabrötchen mit Peperonata, 8
 Sommerlicher Gemüsesalat, 258

- Spätzle-Eintopf mit Peperoni und Paprika, 30
- Spaghetti auf Schäferinart, 230
- Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 230
- Spaghetti mit drei Gemüsen, 231
- Spaghetti mit Paprika und Schwertfisch, 232
- Spaghetti mit Paprikasauce - Spaghetti al Sugo di Peperoni, 232
- Spanische Gemüsepaprika, 8
- Spanisches Paprika-Gratin, 30
- Spargelcrepes mit Paprikasoße, 204
- Spazofai (Wurstgulasch), 96
- Spitzpaprika mit Kräuterfüllung, 196
- Spitzpaprika, 196
- Spitzpaprika mit Kräuterfüllung, 197
- Spitzpaprika mit Linsen-Füllung, 325
- Spitzpaprika mit Salami-Eifüllung, 198
- Stockfisch Tampico, 45
- Strudelteigpäckchen mit Paprika und Hühnerbrust gefüllt, 233
- Süß-scharfer Puteneintopf mit Pfirsich und Paprika, 120
- Szegediner Gulasch, 97
- Teufelsalat, 259
- Thunfischcreme, 45
- Thunfischsteaks mit Knoblauch, 46
- Tofu mit Paprikagemüse, 278
- Tofugratin mit Gemüse, 279
- Tomaten-Paprika-Mousse, 326
- Tomaten-Paprika-Suppe, 327
- Tortilla andaluz, 13
- Türkische Paprika mit Tomatenreisfüllung, 198
- Ungarische Gulaschsuppe, 328
- Ungarische Paprika mit Hackfüllung, 199
- Ungarisches Gemüse, 200
- Ungarisches Gulasch, 97
- Ungarisches Paprika-Gulasch, 98
- Ungarisches Paprikahuhn, 121
- Vollkornspaghetti-Bratling mit Paprikasauce, 234
- Wadengulasch in Chilipaprika, 98
- Würzige Paprika-Schnitzel, 99
- Wurstaufstrich, 9
- Wurstsalat mit Kräutern, 259
- Zander auf ungarische Art, 328
- Zigeunerplätzli, 100
- Zucchini-Salat mit Auberginen, 200
- Zucchini-Stachelbeer-Relish, 17
- Zuccinilasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße, 201
- Zuccinipuffer mit Paprikasahne, 279
- Zweierlei gefüllte Paprika, 329
- Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 100
- Zwiebel-Paprika-Eintopf, 31
- Zwiebel-Paprika-Relish, 18
- PARTY
- Gulaschsuppe, 293
- Gulaschsuppe, ungarisch, 294
- Mitternachtssuppe, 303, 304
- Party-Gulaschsuppe, 319
- Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 74
- Scharfe Gulaschsuppe, 325
- Schichtgulasch, 83
- Ungarische Gulaschsuppe, 328
- PASTA
- Bucatini mit Paprikasauce, 205
- Grillpaprika-Nudelsalat, 211
- Rinderfilet mit Paprika, 77
- PASTETE
- Blätterteig-Pastete mit pikanter Gouda-Paprika-Füllung, 235
- PENNE
- Paprika-Tomaten-Soße, 264
- Penne mit Paprika, 223
- Penne mit Paprika und Scamorza, 223
- Pikante Penne mit Paprika und Tomaten, 224
- PEPERONI
- Wurstaufstrich, 9
- PESTO
- Paprikanudeln mit Basilikumpesto und Roastbeef, 220

PETERSILIE

Makrelen in der Folie, 40

PFANNENGERICHT

Eier-Paprika-Pfanne, 11

Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Cabanossi, 167

Porree-Paprika-Pfanne, 75

Rindfleisch-Peperoni-Pfanne, 81

PFIFFERLING

Pfifferlinge mit Rührei, 12

PFIRSICH

Süß-scharfer Puteneintopf mit Pfirsich und Paprika, 120

PIKANT

Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni alla fiamma in agrodolce), 283

PILZ

Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 281

Gemüsebrühe mit Kümmel, 292

Gemüsespieße auf Dillsauce, 273

Pfifferlinge mit Rührei, 12

Pilz-Peperoni-Salat, 256

Pizza mit Paprika und Champignons, 225

Porcinisalat (oder Portobello) mit Paprika, 256

Quarknocken mit Pilzgröstel und Paprika, 228

PINIENKERN

Tofu mit Paprikagemüse, 278

PIZZA

Pizza mit Paprika und Champignons, 225

Pizza mit Paprika und Tomaten, 225

Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 227

Pizza mit Radiccio, Paprikaschoten und Oliven, 228

PLINSE

Quark-Plinsen mit Paprika, 228

PORREE

Porree-Paprika-Pfanne, 75

PREISWERT

'Paprikablüten' mit Käsefüllung, 133

Auberginen mit Grünkern, 137

Geflügelspieße, 104

Gefüllte Paprikaschoten, 154

Gemüsebrühe mit Kümmel, 292

Großer Filetspieß, 56

Gurkensuppe mit Mungobohnen, 295

Hackfleisch mit Paprikasauce, 58

Kartoffel-Curry mit Kürbis, 165

Kartoffel-Paprika-Suppe, 300

Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 168

Koteletts mit roten Bohnen, 64

Letscho, 169

Makrelen in der Folie, 40

Marinierte Paprikaschoten, 303

Paprika mit Sauerkraut, 178

Paprika mit Sauerkrautfüllung, 178

Paprikasuppe mit Schafkäse, 318

Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 226

Sauerkraut-Suppe mit Paprika, 324

Schweinebauch mit Paprika, 85

Schweinefleisch in Sojasauce, 89

Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90

Sommerlicher Gemüsesalat, 258

Szegediner Gulasch, 97

Tofu mit Paprikagemüse, 278

PUMPERNICKEL

Pumpernickel- und Kabanossi-Auflauf, 28

PURINARM

Kalte Peperonisuppe mit Basilikumhaube, 299

PUTE

Geflügelspieße, 104

Paprika-Puten-Topf, 27

Paprika-Putengeschnetzeltes, 113

Putenbällchen mit bunter Paprikasoße und Nudeln, 115

Putenbraten auf Paprika-Kraut, 115

Putenbrust gefüllt, 116

Putenfiletspieß mit gelben Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln, 117

- Putenoberkeule mit Thymian auf Chili-
paprika, 117
- Putenrollbraten mit Paprikafüllung, 118
- Putenschnitzel mit Paprika, 118
- Schnitzel-Toast mit Paprika, 119
- Süß-scharfer Puteneintopf mit Pfirsich
und Paprika, 120
- PUTENBRUST
- Geflügelspieße, 104
- QUARK
- Gefüllte Peperoni, 271
- Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
- Lammhacksteaks am Spieß mit
Paprika-Quark, 66
- Paprika- und Kräuterquark, 261
- Pellkartoffeln, 190
- Sardinenaufstrich, 7
- Wurstaufstrich, 9
- QUICHE
- Paprika-Quiche, 217
- Paprikaquiche, 220
- Paprikaquiche mit Salami, 221
- RADICCHIO
- Pizza mit Radiccio, Paprikaschoten und
Oliven, 228
- RAEUCHERSPECK
- Letscho, 169
- Sauerkraut nach Balkan-Art, 257
- RAFFINIERT
- Auberginen mit Grünkern, 137
- Forelle nach Art der Pyrenäen, 36
- Garnelen mit Paprikagemüse, 36
- Geflügelspieße, 104
- Gemüsespieße auf Dillsauce, 273
- Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
- Gulaschsuppe, ungarisch, 294
- Hackfleisch mit Paprikasauce, 58
- Hähnchen mit Ananas, 107
- Hasenrücken in Schokoladensauce, 58
- Karibisches Fondue, 269
- Kartoffel-Curry mit Kürbis, 165
- Lammkoteletts mit Knoblauchsabayon,
67
- Makrelen in der Folie, 40
- Meerbrassen mit Basilikum, 22
- Paprika mit Couscous, 173
- Paprika mit gedünstetem Gemüse, 305
- Paprika mit Sauerkraut, 178
- Paprikaschoten mit Grünkern, 276
- Paprikaschoten mit Schafkäse, 188
- Pumpnickel- und Kabanossi-Auflauf,
28
- Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
- Rinderragout mit Schokolade, 79
- Schweinefleisch in Sojasauce, 89
- Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90
- Sommerlicher Gemüsesalat, 258
- Thunfischsteaks mit Knoblauch, 46
- Tofu mit Paprikagemüse, 278
- Zucchini-puffer mit Paprikasahne, 279
- RAGOUT
- Kalbsvoren an Paprikasauce, 61
- RED-SNAPPER
- Red Snapper mit Mais und Paprika, 40
- REIS
- Curry-Reis in Paprikaschoten, 237
- Gefüllte Paprika, 140, 141
- Gefüllte Paprikaschoten, 154
- Geröstetes Rote-Paprika-Risotto, 237
- Griechische Reispfanne, 274
- Hackauflauf mit Reis und Paprika, 21
- Mit Risotto gefüllte Paprika, 238
- Paprika-Reis mit Rucola, 240
- Paprika-Risotto mit Saltimbocca, 240
- Paprikafleisch mit Reis, 73
- Reis mit Garnelen und Paprikaschoten,
241
- Reissalat mit Rindfleisch und Peperoni,
257
- Roter Paprikarisotto mit sautierten
Schluppen und Parmesan, 242
- REISGERICHT
- Gefüllte Paprika mit Safranreis, 237
- Paprika im Reiring, 239
- Paprika-Gemüse, 181

- Paprika-Reis mit Rucola, 240
 Risotto mit Paprika, 241
- RELISH
 Zucchini-Stachelbeer-Relish, 17
 Zwiebel-Paprika-Relish, 18
- RICOTTA
 Crepes mit Paprika, 207
 Paprikaschoten mit Ricottakäse und Basilikum, 187
- RIND
 Bunte Minipaprika gefüllt mit Hackfleisch vom Simmentaler Rind, 47
 Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 49
 Fruchtiger Rinderfiletspieß mit gegrillter Paprika, 50
 Gulaschsuppe, 293
 Gulaschsuppe, ungarisch, 294
 Gyrosspieße, 57
 Hack-Auflauf 'Oriental', 19
 Hackauflauf mit Reis und Paprika, 21
 Herbstgulasch mit Kürbis und Paprika, 60
 Paprika-Gulasch, 70
 Paprika-Gulasch mit Rindfleisch, 307
 Paprika-Hacksteak, 72
 Paprikatopf mit Dinkel, 28
 Party-Gulaschsuppe, 319
 Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikaschoten, 192
 Pot-Au-Feu Riche, 75
 Reissalat mit Rindfleisch und Peperoni, 257
 Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
 Rinderfilet mit Paprika, 77
 Rinderfiletgeschnetzeltes mit Paprika und Chili, 77
 Rindergulasch in Rosenpaprika, 78
 Rindergulasch mit Paprika, 78
 Rinderragout mit Schokolade, 79
 Rindersaftgulasch mit Paprikaschoten und Lauchnudeln, 79
 Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, 80
 Rindfleisch-Peperoni-Pfanne, 81
- Rouladen mit Paprika & Tapenade, 82
 Scharfe Gulaschsuppe, 325
 Scharfe Rindfleischscheiben mit Paprika auf Salatherzen, 82
 Schichtgulasch, 83
 Ungarische Gulaschsuppe, 328
 Ungarisches Gulasch, 97
 Ungarisches Paprika-Gulasch, 98
 Wadengulasch in Chilipaprika, 98
- RINDFLEISCH
 Gulaschsuppe, 294
 Paprika-Gemüse, 181
 Rinderbraten mit Sherry und Oliven, 76
 Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, 80
- RIPPCHEN
 Gegrillte Schweinerippchen mit Paprika-Anis-Buttergemüse, 52
- RISOTTO
 Geröstetes Rote-Paprika-Risotto, 237
 Mit Risotto gefüllte Paprika, 238
 Paprika-Risotto mit Saltimbocca, 240
 Risotto mit Paprika, 241
 Roter Paprikarisotto mit sautierten Schluppen und Parmesan, 242
- ROEMERTOPF
 Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 109
- ROESTI
 Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 194
- ROSENKOHL
 Rosenkohl-Paprika-Topf, 195
- ROTBARSCH
 Rotbarsch auf Paprika, 41
- ROTE-BETE
 Bunter Salat mit Roter Beete, 245
- ROULADE
 Rouladen mit Paprika & Tapenade, 82
 Schweineroulade mit Paprikagemüse, 94
- RUCOLA
 Paprikacremesuppe mit Rucola, 313
- S3

- Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Cabanossi, 167
- SAIBLING
Gebratener Saibling auf geschmortem Paprikagemüse mit Aromaten, 37
- SALAMI
Paprika-Salamicreme, 7
Spitzpaprika mit Salami-Eifüllung, 198
- SALAT
Bohnen-Paprika-Salat, 243
Bohnen-Paprikasalat mit Weichkäse und Aprikosen, 243
Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette, 244
Bunter Paprikasalat, 244
Bunter Salat mit Roter Beete, 245
Bunter Sommersalat, 245
Eiersalat, 246
Griechischer Bauernsalat, 247
Grillpaprika-Nudelsalat, 211
Kartoffel-Paprika-Salat, 247
Kürbis-Paprika-Salat, 248
Mais-Fleischwurst-Salat, 248
Mangosalat mit gerösteten Erdnüssen, 248
Mozzarella-Bacon-Päckchen auf Paprikagemüse, 133
Papayasalat mit Paprikadressing, 249
Paprika-Kartoffelsalat, 250
Paprika-Salat, 250
Paprika-Salat mit Schafskäse, 250
Paprika-Tomaten-Salat, 251
Paprika-Zucchini-Salat, 251
Paprikahälften mit Frischkäse-Fülle, 314
Paprikasalat, 252, 253
Paprikasalat mit Omelettwürfeln, 253
Paprikasalat mit Salami, 254
Paprikasalat mit Thunfisch, 254
Paprikasalat mit Weintrauben, 255
Paprikasalat, mariniert, 255
Peperoni mit Teigwarensalat, 191
Pilz-Peperoni-Salat, 256
Porcinisalat (oder Portobello) mit Paprika, 256
Reissalat mit Rindfleisch und Peperoni, 257
Salat von Mais und Paprika, 257
Teufelsalat, 259
Wurstsalat mit Kräutern, 259
- SALBEI
Kalbsleber mit gebratenen Bananen, 60
- SALSA
Bärlauch-Gnocchi mit cremiger Paprika-Salsa, 138
- SALZ
Dorade in der Salzkruste auf Peperonata, 33
- SARDELLE
Marinierte Paprikaschoten, 303
- SARDINE
Sardinenaufstrich, 7
- SARDINIEN
Peperoni in agrodolce, 191
Peperoni ripieni - Gefüllte Paprikaschoten, 192
- SAUERKRAUT
Paprika mit Sauerkrautfüllung, 178
Putenbraten auf Paprika-Kraut, 115
Sahne-Paprika-Sauerkraut, 195
Sauerkraut nach Balkan-Art, 257
Sauerkraut-Suppe mit Paprika, 324
Szegediner Gulasch, 97
- SCHAFSKAESE
Gegrillte Paprika mit Schafskäse, 160
Gemüsepfanne mit Schafkäse, 272
Griechische Reispfanne, 274
Paprikagemüse mit Schafskäse, 182
Paprikaschoten mit Schafkäse, 188
Paprikaschoten mit Schafkäsefüllung, 189
Paprikasuppe mit Schafkäse, 318
- SCHINKEN
Bunter Paprikasalat, 244
Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott, 159

- Mozzarella-Bacon-Päckchen auf Paprikagemüse, 133
- SCHMORGURKE
Gurkensuppe mit Mungobohnen, 295
- SCHNELL
Forelle nach Art der Pyrenäen, 36
Garnelen mit Paprikagemüse, 36
Gemüsepfanne mit Schafkäse, 272
Glasnudeln mit gebratenem Fleischgericht, Innereienfleisch und Gemüse, 54
Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse, 55
Gurkensuppe mit Mungobohnen, 295
Heilbutt-Pfanne mit Paprika, 38
Koteletts mit roten Bohnen, 64
Paprika-Bananen-Curry, 69
Paprika-Tomaten-Soße, 264
Paprikaschoten mit Schafkäse, 188
Pflifferlinge mit Rührei, 12
Raclette mit Paprikatatar, 135
Rinderfilet mit Paprika, 77
Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90
Wurstsalat mit Kräutern, 259
- SCHNITZEL
Putenschnitzel mit Paprika, 118
Schnitzel mit Paprika, 83
Schnitzel mit Paprikarahm, 84
Zigeunerplätzli, 100
- SCHOKOLADE
Hasenrücken in Schokoladensauce, 58
- SCHWEIN
Feurig-fruchtige Fleischspießchen auf Ciabattabrötchen, 49
Gegrillte Schweinerippchen mit Paprika-Anis-Buttergemüse, 52
Gemüsegulasch, 53
Gratiniertes Schweinsfilet mit Paprikagemüse, 55
Großer Filetspieß, 56
Hack-Auflauf 'Oriental', 19
Karibisches Fondue, 269
Kasseler mit Kartoffelpüree und Paprika, 62
Koteletts mit roten Bohnen, 64
Mitternachtssuppe, 303, 304
Paprika-Auflauf - nach Provence-Art, 23
Paprika-Auflauf nach Provence-Art, 24
Paprika-Bananen-Curry, 69
Paprika-Braten, 70
Paprika-Gemüse, 181
Paprika-Gulasch, 70
Paprika-Hacksteak, 72
Paprikafleisch, 73
Paprikafleisch mit Reis, 73
Party-Gulaschsuppe, 319
Sauerkraut-Suppe mit Paprika, 324
Schichtgulasch, 83
Schnitzel mit Paprika, 83
Schnitzel mit Paprikarahm, 84
Schultergulasch mit Rosenpaprika auf Champignonnudeln, 84
Schweinebauch mit Paprika, 85
Schweinebraten mit Paprikagemüse, 85
Schweinefilet im Blätterteig auf karamellisiertem Paprika, 86
Schweinefilet Romesco, 87
Schweinefiletspieß auf gegrillten Paprika, 88
Schweinefiletspieß mit Zitronengras auf gelber Paprika und Johannisbeeren, 88
Schweinefleisch in Sojasauce, 89
Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90
Schweinefleisch süßsauer, 90
Schweinegulasch, 91
Schweinegulasch mit frischem Paprika, 92
Schweinegulasch mit Paprika, 92
Schweinemedallions auf ungarische Art, 93
Schweinemedallions mit Paprika-Rösti, 93
Schweinerollbraten mit Paprika, 94
Schweineroulade mit Paprikagemüse, 94

- Schweinesteaks vom Grill auf Koriander-Paprika, 95
 Schweinsvoressen an Paprika-Sauce, 95
 Szegediner Gulasch, 97
 Ungarische Gulaschsuppe, 328
 Ungarisches Gulasch, 97
 Ungarisches Paprika-Gulasch, 98
 Würzige Paprika-Schnitzel, 99
 Zigeunerplätzli, 100
- SCHWEINEBAUCH
 Sauerkraut-Suppe mit Paprika, 324
 Schweinebauch mit Paprika, 85
- SCHWEINEFILET
 Großer Filetspieß, 56
 Karibisches Fondue, 269
 Schweinefilet Romesco, 87
- SCHWEINEKOTELETT
 Koteletts mit roten Bohnen, 64
- SCHWERTFISCH
 Spaghetti mit Paprika und Schwertfisch, 232
- SEELACHS
 Fischfrikadellen mit Paprika-Gemüse, 35
 Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 41
- SEETEUFEL
 Seeteufelfilet auf Paprika-Rosmarin-Gemüse, 42
 Seeteufelfilet auf Paprikagemüse, 43
- SELLERIE
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 298
 Muschelnudeln mit Sellerie und Paprika, 215
- SEPTEMBER
 Fischfrikadellen mit Paprika-Gemüse, 35
 Fischragout mit Peperoni, 35
 Gefüllte Paprika mit Käsekruste, 146
 Gefüllte Paprikahälften, 151
 Gefüllte Peperoni, 158
 Gefüllte Peperoni (kalt), 159
 Gelber Wok mit Hähnchenfilet, 105
 Kabeljau-Paprika-Spieße, 39
- Lachs auf Paprikagemüse, 65
 Paprika mit Hackfüllung, 175
 Paprika nach bayerischer Art, 179
 Paprika nach griechischer Art, 180
 Paprika Texmex-Style, 180
 Paprika-Peperonata, 181
 Paprika-Spaghetti mit kross gebratenem Speck und Parmesan, 218
 Paprikaschoten mit Tomaten-Ei-Füllung, 189
 Paprikasuppe mit Garnelen, 317
 Pasta peperonata, 222
 Ungarisches Paprika-Gulasch, 98
 Zigeunerplätzli, 100
- SESAM
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109
- SHAKE
 Paprika-Milchshake, 123
- SHERRY
 Sherryhuhn mit Paprika-Zwiebel-Gemüse, 119
- SHRIMP
 Shrimps mit Ingwer (Chinesisch), 43
- SNACK
 Paprika mit Käsefüllung, 306
 Pikante Paprika-Schnecken, 321
- SOSSE
 Maultaschen und Cannelloni mit zweierlei Paprikarahm, 213
 Paprika- und Kräuterquark, 261
 Paprika-Aprikosen-Soße zu Fischfilet, 261
 Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße, 264
 Paprika-Tomaten-Soße, 264
 Paprikacreme mit Thymian, 265
 Paprikasauce, 266
 Paprikasoße, 221, 266
 Paprikasoße mit Zitronenzesten, 267
 Pasta peperonata, 222
- SPAETZLE
 Spätzle-Eintopf mit Peperoni und Paprika, 30
- SPAGHETTI

- Bunte Spaghetti, 206
 Gefüllte Paprika mit Spaghettini, 149
 Spaghetti auf Schäferinart, 230
 Spaghetti mit Auberginen und Paprika, 230
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 231
 Spaghetti mit Paprika und Schwertfisch, 232
 Spaghetti mit Paprikasauce - Spaghetti al Sugo di Peperoni, 232
- SPANIEN
 Forelle nach Art der Pyrenäen, 36
 Gemüsekuchen mit Paprika, 209
 Hackfleischbällchen in pikanter Paprikasauce, 296
 Ofentortilla, 274
 Tortilla andaluz, 13
- SPARGEL
 Glasnudeln mit gebratenem Fleischgericht, Innereienfleisch und Gemüse, 54
 Glasnudeln mit gebratenem Rindfleisch und Gemüse, 55
 Paprikasoße, 266
 Paprikasoße mit Zitronenzesten, 267
 Spargelcrepes mit Paprikasoße, 204
- SPECK
 Letscho, 169
 Mais mit Paprika und Speck, 170
- STAUDENSELLERIE
 Huhn in pikanter Sesam-Mandel-Sauce, 109
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 298
 Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
- STEAK
 Hackfleisch mit Paprikasauce, 58
 Lammhacksteaks am Spieß mit Paprika-Quark, 66
 Schweinesteaks vom Grill auf Koriander-Paprika, 95
- STOCKFISCH
 Stockfisch Tampico, 45
- SUGO
 Fusilli mit Paprika-Sugo, 209
- SUPPE
 Cremige Paprikasuppe, 283
 Gazpacho, 286
 Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschenken und Laugengebäck, 287
 Gelbe Paprikasuppe, 290
 Gelbe Paprikasuppe mit Chorizo, 291
 Gulaschsuppe, 293, 294
 Gulaschsuppe, ungarisch, 294
 Gurkensuppe mit Mungobohnen, 295
 Kalte Paprikacremesuppe, 298
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 298
 Kalte Peperonisuppe mit Basilikumhaube, 299
 Kartoffel-Paprika-Suppe, 300
 Klare Fischsuppe mit Paprika, 301
 Mitternachtssuppe, 303, 304
 Mondscheinsuppe, 304
 Paprika-Fisch-Suppe, 307
 Paprika-Gulasch mit Rindfleisch, 307
 Paprika-Kartoffel-Suppe mit Garnelen, 309
 Paprika-Kichererbsen-Suppe, 309
 Paprika-Linsen-Eintopf mit Forelle, 26
 Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen, 311
 Paprika-Walnussuppe, 312
 Paprikacremesuppe, 313
 Paprikacremesuppe mit Rucola, 313
 Paprikarahmsuppe, 314
 Paprikasuppe, 315
 Paprikasuppe 'Julischka', 316
 Paprikasuppe mit Crème fraîche, 316
 Paprikasuppe mit Garnelen, 317
 Paprikasuppe mit grünem Pfeffer, 318
 Paprikasuppe mit Schafkäse, 318
 Paprikasuppe mit Sesamcroûtons, 319
 Party-Gulaschsuppe, 319
 Rote Paprikacremesuppe, 322

- Rote Paprikasuppe mit Schnittknoblauch, 323
 - Samtsuppe (Paprika-Suppe), 323
 - Sauerkraut-Suppe mit Paprika, 324
 - Scharfe Gulaschsuppe, 325
 - Tomaten-Paprika-Suppe, 327
 - Ungarische Gulaschsuppe, 328
- TAPA
- Gefüllte Paprika mit Oliven, 288
 - Gefüllte Paprika mit Ziegenkäse, 289
 - Geröstete Paprika, 292
 - Hackfleischbällchen in pikanter Paprikasauce, 296
 - Ofentortilla, 274
- TAPENADE
- Rouladen mit Paprika & Tapenade, 82
- TARTE
- Coca Mallorquina - Mallorquinische Tarte mit roter Paprika, 206
- TATAR
- Raclette mit Paprikatar, 135
- THAILAND
- Meerbrassen mit Basilikum, 22
- THUNFISCH
- Gefüllte Paprikaschoten, 154
 - Paprikasalat mit Thunfisch, 254
 - Thunfischcreme, 45
 - Thunfischsteaks mit Knoblauch, 46
 - ZucchiniLasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße, 201
- TOAST
- Schnitzel-Toast mit Paprika, 119
- TOFU
- Gebratener Tofu mit Paprikagemüse, 271
 - Tofu mit Paprikagemüse, 278
 - Tofugratin mit Gemüse, 279
- TOMATE
- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 281
 - Bunte Eier überbacken, 11
 - Bunter Sommersalat, 245
 - Couscous mit Lamm und Gemüse, 48
 - Gazpacho, 286
 - Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschenken und Laugengebäck, 287
 - Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott, 159
 - Hasenrücken in Schokoladensauce, 58
 - Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 168
 - Kräutercrêpes mit Paprikatomaten, 211
 - Letscho, 169
 - Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme, 212
 - Paprika in Tomatenmus, 172
 - Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße, 264
 - Paprika-Tomaten-Salat, 251
 - Paprika-Tomaten-Soße, 264
 - Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen, 311
 - Paprikaschoten mit Grünkern, 276
 - Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 186
 - Peperonata, 277
 - Pikante Penne mit Paprika und Tomaten, 224
 - Pizza mit Paprika und Tomaten, 225
 - Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 226
 - Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 227
 - Ratatouille, 277
 - Sommerlicher Gemüsesalat, 258
 - Thunfischsteaks mit Knoblauch, 46
 - Tomaten-Paprika-Mousse, 326
 - Tomaten-Paprika-Suppe, 327
 - Tortilla andaluz, 13
- TORTELLINI
- Paprika-Vollkorn-Tortellini, 218
- TOSKANA
- Gnocchi mit Paprikasoße, 162
 - Paprikaschoten mit Ricottakäse und Basilikum, 187
- PEPERONATA, 3

- Porcinisalat (oder Portobello) mit Paprika, 256
- Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig, 322
- TUERKEI**
- Gefüllte Paprika, türkisch, 150
- Kebab vom Bosphorus (mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika), 63
- Kebab vom Bosphorus - mit Lammfleisch und Gemüse gefüllte Paprika, 64
- UNGARN**
- Gefüllte Paprika, ungarisch, 150
- Gefüllte Paprikaschoten, 154
- Gulaschsuppe, 294
- Letscho, 169
- Razischer Karpfen, 321
- Szegediner Gulasch, 97
- Ungarisches Gemüse, 200
- Ungarisches Paprikahuhn, 121
- Zander auf ungarische Art, 328
- VEGAN**
- Paprika-Bohnen-Eintopf, 25
- Spitzpaprika mit Linsen-Füllung, 325
- VEGETARISCH**
- Auberginen mit Grünkern, 137
- Bunter Sommersalat, 245
- Gebatene Paprika mit Rosmarin, 271
- Gefüllte Paprika mit Kartoffelpüree, 147
- Gefüllte Paprikahälften, 151
- Gefüllte Peperoni, 271
- Gegrillte Paprika, 289
- Gemüsebrühe mit Kümmel, 292
- Gemüsepfanne mit Schafkäse, 272
- Gemüespieß auf Dillsauce, 273
- Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
- Griechische Reispfanne, 274
- Gurkensuppe mit Mungobohnen, 295
- Kartoffel-Curry mit Kürbis, 165
- Kartoffel-Paprika-Suppe, 300
- Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 168
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
- Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 211
- Mondscheinsuppe, 304
- Ofentortilla, 274
- Orecchiette alla peperonata, 217
- Paprika mit Couscous, 173
- Paprika mit gedünstetem Gemüse, 305
- Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung, 275
- Paprika mit Hirsefüllung, 176
- Paprika mit Sauerkrautfüllung, 178
- Paprikaschoten mit Grünkern, 276
- Paprikaschoten mit Schafkäse, 188
- Paprikasuppe mit Schafkäse, 318
- Peperonata, 277
- Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 226
- Quark-Plinsen mit Paprika, 228
- Ratatouille, 277
- Sommerlicher Gemüsesalat, 258
- Spitzpaprika mit Linsen-Füllung, 325
- Tofu mit Paprikagemüse, 278
- Tofugratin mit Gemüse, 279
- Zucchini-puffer mit Paprikasahne, 279
- VOLLKORN**
- Vollkornspaghetti-Bratling mit Paprikasauce, 234
- VOLLWERT**
- Knackiges Gemüse mit Linsenmousse, 302
- VORSPEISE**
- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 281
- Auberginen-Paprikaturm, 282
- Eingelegte Paprikaschoten (Peperoni alla fiamma in agrodolce), 283
- Fonduta mit Paprika-Flan, 284
- Forellenfilet auf Paprikapüree, 285
- Garnelenspießchen auf Paprika, 285
- Gebackene Paprikaschoten, 287
- Gefüllte Paprika, 288
- Gegrillte Paprika, 290

- Jeperone al Aglio - Paprikaschoten in Knoblauch-Marinade, 297
 Kalbscarpaccio mit Paprikavinaigrette und geröstetem Sesam, 297
 Kürbis-Paprika-Salat, 248
 Liptauer Paprika, 302
 Marinierte Paprikaschoten, 302, 303
 Ofentortilla, 274
 Paprika in Olivenöl, 17
 Paprika mit Käsefüllung, 306
 Paprika mit Kräuter-Frischkäse, 306
 Paprika-Joghurt-Törtchen, 308
 Paprika-Schaum, 310
 Paprika-Schiffchen mit Feta, 311
 Paprikahälften mit Frischkäse-Fülle, 314
 Paprikasalat, 252
 Paprikaschiffchen, 315
 Paprikaschiffchen mit Käsecreme, 315
 Peperonata, 320
 Pikante Paprika-Schnecken, 321
 Pilz-Peperoni-Salat, 256
 Rote Paprika (oder Zwiebeln) mit Balsamicoessig, 322
 Thunfischcreme, 45
 Tomaten-Paprika-Mousse, 326
 Zweierlei gefüllte Paprika, 329
- VORZUBEREITEN
 Gorgonzolarolle mit Gemüse, 162
 Karibisches Fondue, 269
 Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 211
 Marinierte Paprikaschoten, 303
- WAEHE
 Peperoniwähe, 224
- WALNUSS
 Paprika-Walnusssuppe, 312
- WEIHNACHTEN
 Pikante Paprika-Konfitüre, 203
- WILD
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 58
 Kaninchenpfanne mit Paprikagemüse, 62
- WOK
 Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 49
 Garnelen mit Paprikagemüse, 36
 Rindfleisch mit Pilzen und Zwiebeln, 80
 Schweinebauch mit Paprika, 85
 Schweinefleisch mit Erdnüssen, 90
 Shrimps mit Ingwer (Chinesisch), 43
 Tofu mit Paprikagemüse, 278
- WUERZIG
 Großer Filetspieß, 56
 Hackfleisch mit Paprikasauce, 58
 Paprikasuppe mit Schafkäse, 318
- WURST
 Bratwurstspieß mit Mango und Paprika, 47
 Gefüllte Paprikaschoten, 153
 Kartoffel-Paprika-Gemüse mit Cabanossi, 167
 Leichter Paprika-Bohnen-Topf mit Cabanossi, 22
 Pumpnickel- und Kabanossi-Auflauf, 28
 Rosenkohl-Paprika-Topf, 195
 Spazofai (Wurstgulasch), 96
 Wurstaufstrich, 9
 Wurstsalat mit Kräutern, 259
- ZANDER
 Fischragout mit Peperoni, 35
 Zander auf ungarische Art, 328
- ZEIT
 Griechische Reispfanne, 274
 Karibisches Fondue, 269
 Marinierte Paprikaschoten, 303
 Paprikaschoten mit Grünkern, 276
 Peperonata, 277
- ZIMT
 Gefüllte Paprika, 142
- ZUCCHINI
 Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 137
 Bunter Sommersalat, 245
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 48

- Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 208
- Gemüse auf asiatische Art, 1
- Gemüsepfanne mit Schafkäse, 272
- Gemüsespieße auf Dillsauce, 273
- Huhn mit Ratatouille, 110
- Mariniertes Gemüse, 171
- Paprika-Zucchini-Salat, 251
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 227
- Ratatouille, 277
- Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 194
- Schweinefilet Romesco, 87
- Spaghetti mit drei Gemüsen, 231
- Tofugratin mit Gemüse, 279
- Zucchini-Salat mit Auberginen, 200
- Zucchini-Stachelbeer-Relish, 17
- Zuccinilasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße, 201
- Zuccinipuffer mit Paprikasahne, 279
- ZUCKERSCHOTE
- Filetspitzen vom Rind mit Paprika und Kaiserschoten in Curry, 49
- ZUNGE
- Geschmorte Zunge mit Paprikasoße, 54
- ZWIEBEL
- Couscous mit Lamm und Gemüse, 48
- Geflügelspieße, 104
- Großer Filetspieß, 56
- Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 109
- Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 298
- Mariniertes Gemüse, 171
- Pellkartoffeln, 190
- Peperonata, 277
- Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 226
- Shrimps-Kebab Velva's Place, 44
- Wurstaufstrich, 9
- Wurstsalat mit Kräutern, 259
- Zander auf ungarische Art, 328
- Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 100
- Zwiebel-Paprika-Eintopf, 31
- Zwiebel-Paprika-Relish, 18