

Rezept der Woche: Gefüllte Paprika mal ganz anders

Als es noch Kantinen gab, waren gefüllte Paprika in Tomatensoße ein typisches Kantinenessen. Die ausgehöhlten Früchte stopften willige Küchenhelfer mit einer Mixtur aus Hack und Reis voll. So kamen die Dinger dann in den Topf, der zur Hälfte mit Brühe gefüllt war. Beim Kochen wurde a) die Paprika gar, b) das Hack auch, und c) quoll der Reis auf und nahm den Geschmack der Brühe an. Dieses Gericht kann - gute Produkte und optimale Würzung vorausgesetzt - ganz lecker sein, schmeckt aber meist ziemlich furchtbar. Weil sich aber die Paprika wegen ihres großen Hohlraums geradezu anbietet gefüllt zu werden, habe ich mal was Neues probiert: Gestopft wird das Gemüse mit einer aromatischen Mischung aus schwarzen Linsen und Couscous. Das bringt eine große Portion Orientalik auf den Tisch.

Die Zutaten (für 2 Portionen):

3 große rote, gelbe oder orangene Paprikaschoten
120 g schwarze oder grüne Linsen (Beluga, Puy, Alb o.ä.)
100 g Instant-Couscous
ca. 150 ml Hühnerbrühe
3 Lauchzwiebeln
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Döschen Tomatenmark
2 - 3 EL Ajvar (Paprikapaste)
Salz, schwarzer Pfeffer, Döner-Gewürzmischung, Zitronensaft
Olivenöl
1 Scheibe Schafskäse

Die Zubereitung:

Also, vegetarisch ist dieses Gericht auf jeden Fall, und wenn du den Schafskäse zum Überbacken weglässt, sogar vegan. Ist aber ein alter Hut, Hackfleisch durch kleine, dunkle Linsen zu ersetzen. Apropos: Vermutlich würde das Rezept auch mit roten Linsen funktionieren, die ja typisch für die türkische Küche sind; die gelben Sorten, die man in indischen Gerichten findet, wären zu zart und würden beim Garen der Paprikaschoten zu Matsch werden. Außerdem sind Beluga-, Puy- und auch Ablinsen wesentlich aromatischer. Einweichen musst du die nicht, ich tu's trotzdem, um die Vorkochzeit zu verkürzen. Heißt konkret: eine Stunde im kalten Wasser, abspülen und dann 20 Minuten in siedendem Wasser OHNE SALZ kochen. So behalten die kleinen Hülsenfrüchtchen ihren Geschmack und einen guten Biss.

Während die Linsen garen, heizt du das Rohr auf 160° Umluft auf und bereitest das Gemüse vor. Weil die Haut der Paprika nicht besonders bekömmlich ist, ziehe ich die ohne große Sorgfalt mit dem Spargelschäler ab. Die beiden zu füllenden Schoten halbierst du längst, wobei du am besten oben am Strunk beginnst. Achte darauf, dass die Hälften etwa gleich groß sind. Mit einem Esslöffel kratzt du alles Kernige und Weiße raus. Die dritte Paprika entkernst du ebenfalls, zerlegst sie dann mit dem großen scharfen Messer in feine Streifen und die dann in

winzige Würfel. Wasch die Lauchzwiebel, schneid die Wurzeln ab und nimm das ganze Weiße in ein paar Daumenbreit vom Grünen. Halbier die Dinger längst und hack sie in feine Scheibchen. Pell die rote Zwiebel und zerleg sie in sehr kleine Würfel - dito mit der Knoblauchzehe. Wer Knoblauch liebt, kann auch zwei, drei oder vier Zehen verarbeiten.

Zum Couscous ist nicht viel zu sagen. Du gibst die Grütze in eine Schüssel und machst die Hühnerbrühe heiß bzw. gießt Instant-Hühnerbrühe mit kochendem Wasser auf. Die heiße Flüssigkeit gibst du über den Couscous und rührst ordentlich durch. Nach einer Weile rührst du wieder durch, und wenn die Grütze zu trocken ist, gibst du bisschen mehr Brühe dran. Nun lässt du nicht zu wenig Olivenöl in einer Sauteuse oder kleinen Pfanne heiß werden. Schwitz zuerst die roten Zwiebelwürfel an bis sie leicht glasig sind, dann kommt der Knoblauch für eine Weile hinzu, dann die Lauchzwiebelscheiben sowie die Paprikawürfelchen und zuletzt das Tomatenmark. Das Ganze darf nicht ins Braten ausarten; die Zutaten sollten eher im Öl "gekocht" werden. Ein Wort zur Gewürzmischung: Die gibt's in jedem türkischen Markt von verschiedenen Herstellern; was drin ist, variiert, aber immer gibt Kreuzkümmel den Ton an. Natürlich kannst du auch selbst eine Mischung herstellen, die neben Kumin vor allem Chili- und Paprikapulver sowie Oregano und schwarzen Pfeffer enthalten sollte.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, die Elemente der Füllung zu vermählen. Gieß die Linsen ab und gib sie zum Couscous in die Schüssel. Füg die Zwiebelmischung hinzu und vermische alles sorgfältig. Rühr das Ajvar unter. Sollte die Mischung zu trocken sein, gib ein wenig Olivenöl bei. Würze die Füllung mit ausreichend viel (Meer)Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, mindestens einem EL vom Döner-Gewürz und ein paar Spritzern Zitronensaft. Bedenke, dass Linsen und Couscous wenig zum Geschmack beitragen und sei mit den Gewürzen nicht zu sparsam. Und wenn du's gern scharf magst, erreichst du das stilecht mit reichlich Pul Biber. Nun füllst du die Paprikaboote, wobei wichtig ist, die Mischung recht fest in alle Winkel des Innenraums zu pressen. Zuletzt streichst du die Füllung, die exakt bis an die Schnittkante reichen sollte, mit einem Esslöffel glatt. Nimm eine passende Auflaufform und gib eine dünne Schicht Olivenöl auf den Boden. Setz die gefüllten Paprikaschoten hinein und brösele den Ziegenkäse drüber. Im Ofen brauchen die Dinger ungefähr 20 bis 25 Minuten bis sie perfekt sind. Sollte der Käse zu früh zu dunkelbraun werden, deck die Form mit Alufolie ab.

Servier die gefüllten Paprika am besten mit frischem Fladenbrot. Und wenn dir die Sache insgesamt zu trocken ist, bau eine einfache Tomatensoße dazu.