

# Hier und heute



## **Gefüllte Ofenpaprika mit Couscous und Letscho**

Alexander Wulf zeigt eine vegetarische Variante für gefüllte Paprika mit Couscous. Dazu serviert er das ungarische Schmorgericht Letscho.

### **Das Rezept**

von Alexander Wulf für ca. zwei Personen

#### **Zutaten für die Paprika**

- 4 rote Paprika
- Salz
- Pfeffer
- 50 ml Olivenöl

#### **Zubereitung**

Die Paprika von Deckel und Kernen befreien (die Deckel für den Couscous aufbewahren). Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl darüber träufeln und auf höchster Temperatur etwa zehn Minuten im Backofen rösten, bis die Haut etwas schwarz wird. Danach die Paprika in einen Beutel legen, damit sie schwitzt. Anschließend aus dem Beutel nehmen, die Haut abziehen und beiseitestellen.

#### **Zutaten für die Couscous-Füllung**

- 150 g Couscous
- Wasser
- 20 ml Olivenöl
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Deckel der Paprika (ohne Stiel), klein geschnitten
- 1 Salatgurke, geschält, entkernt und gewürfelt
- 2 EL frische Minze, fein geschnitten
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Tomate, entkernt und gewürfelt (ohne flüssiges Tomatenfleisch)
- etwas Chili
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL frischer Koriander, fein geschnitten

#### **Zubereitung**

Den Couscous nach Packungsanleitung zum Quellen bringen. Anschließend mit Olivenöl und den übrigen Zutaten vermengen. Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der Couscous-Mischung füllen.

#### **Zutaten für Letscho**

- 4 Paprika, geschält und in grobe Würfel geschnitten
- 4 Schalotten, in grobe Würfel geschnitten
- 200 g geschälte Tomaten aus der Dose, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 TL brauner Zucker
- Paprikapulver, edelsüß
- etwas Chili
- 50 ml Olivenöl

# Hier und heute



- Salz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- etwas Thymian, klein gezupft
- etwas Limettensaft
- zum Anrichten: 1 Löffel Schmand pro Portion

## **Zubereitung**

Die Schalotten im Olivenöl glasig anschwitzen. Den Knoblauch und die Paprika hinzufügen und alles kräftig anbraten. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Die Tomaten dazugeben und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss mit braunem Zucker und gegebenenfalls etwas Limettensaft abschmecken.

## **Serviervorschlag**

Die gefüllten Paprika auf dem Letscho anrichten. Dazu passt ein Löffel Schmand.