

Jacqueline Amirfallah
Paprikacreme mit roten Linsen, geschmortem Paprika
und gepickelten Peperoni

Mittwoch, 9. September 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die gepickelten Peperoni:

4	Peperoni (scharfe Spitzpaprika)
1	rote Zwiebel
200 ml	Weißweinessig
etwas	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
2	Lorbeerblätter

Für die Paprikacreme:

1	Zwiebel
2	rote Paprika
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
500 ml	Gemüsebrühe
100 g	rote Linsen

Für die geschmorte Paprika:

4	Spitzpaprika (in verschiedenen Farben)
1	Zwiebel
4 Zweige	Thymian
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl

Zusätzlich:

12	Kirschtomaten
3 Stängel	Basilikum, grün
3 Stängel	Basilikum, rot
1 Bund	Rucola

Zubereitung:

1. Peperoni waschen, halbieren, die Kerne austreichen und die Schoten längs in Streifen schneiden.
2. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Essig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf mischen, bis die Mischung angenehm sauer schmeckt. Mit Salz und Zucker abschmecken und aufkochen.
4. Lorbeerblätter und Peperonistreifen zugeben, nochmals aufkochen. Dann Zwiebelstreifen zugeben und den Topf vom Herd ziehen. Alles 2,5 Stunden (besser noch über Nacht) durchziehen lassen.
5. Für die Paprikacreme die Zwiebel schälen und fein schneiden.



6. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Stücke schneiden.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
8. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Paprikastücke zugeben und braten, sie weich sind. Gemüse mit Salz, Zucker, Paprikapulver würzen.
9. Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Linsen und die Kräuterzweige zugeben und 5 Minuten kochen lassen.
10. Einige gekochte Linsen für die Dekoration abnehmen und beiseitestellen.
11. Die überschüssige Flüssigkeit abgießen, die Kräuterzweige herausnehmen. Paprika-Linsen-Masse fein pürieren, abschmecken, restliches Olivenöl unterrühren und auskühlen lassen.
12. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
13. Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne austreichen.
14. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln.
15. Paprikaviertel, Zwiebelstreifen und Thymianzweige in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Zucker würzen, Olivenöl darüber geben und alles gut durchmischen. Im vorgeheizten Backofen etwa ca. 10 Minuten schmoren.
16. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen.
17. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
18. Rucola abbrausen und trocken schütteln.
19. Zum Anrichten etwas Linsencreme auf Teller geben, mit beiseite gestellten Linsen bestreuen, geschmorte Paprika und gepickelte Peperoni zugeben und mit Rucola, Tomaten und Basilikum dekorieren. Dazu Baguette reichen.

Pro Portion: 335 kcal / 1400 kJ
20 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 24 g Fett