

Hier und heute



Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur und pikanter Tomatensauce

Spitzenköchin Julia Komp mag Spitzpaprika besonders, weil sie so süß schmecken. Sie füllt das Gemüse mit Bulgur und serviert die Paprika auf einer pikanten Tomatensauce mit einem Hauch Zimt.

Rezept

Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur und pikanter Tomatensauce

von Julia Komp, für ca. 4 Personen

Zutaten Bulgur

- 200 g Bulgur
- 1 EL Butter
- 200 g Gemüsebrühe
- 200 g Tomatensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ½ Chilischote, gehackt
- 1 Stück Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 1 Stück Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 4 rote Paprikaschoten, halbiert
- Optional: Feta zum Überbacken

Zubereitung

Die Butter in einem Topf zerlassen. Knoblauch, Chili und danach Zwiebeln und Paprika darin anschwitzen. Tomatenmark und die Gewürze zugeben und kurz mitanschwitzen. Den Bulgur zugeben, einmal verrühren und mit der Brühe und dem Tomatensaft ablöschen. Das Lorbeerblatt zugeben, den Topf einmal aufkochen und dann auf ganz niedriger Stufe circa 15 Minuten garziehen. Den fertigen Bulgur mit Salz abschmecken und in die halbierten Paprikaschoten geben.

Zutaten Tomatensauce

- 2 Dosen gehackte Tomaten, ca. 800 g
- 50 g Tomatenmark
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 50 g Ingwer, fein gewürfelt
- 1 rote Chili, fein gewürfelt
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 2 EL Rosinen
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 2 Kapseln Kardamom
- etwas geklärte Butter
- Salz und Pfeffer

Hier und heute



Tipp: Statt einzelner Gewürze fertige Gewürzmischungen wie Ras el hanout oder Baharat verwenden.

Zubereitung

Zwiebeln fein schneiden. Knoblauch, Chili und Ingwer fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Tomatenmark kurz anschwitzen, dann die Gewürze hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Dosentomaten ablöschen und kräftig mit Salz würzen. Rosinen in die Tomatenmasse geben. Die Soße aufkochen und langsam köcheln lassen. Wer mag, kann die Zimtstange und Sternanis nun wieder aus der Soße entfernen. Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben, die gefüllten Paprikas in die Sauce legen, mit etwas Feta bestreuen und für ca. 20 Minuten bei 160 Grad/Umluft im Ofen backen.