

# Gefüllte Spitzpaprika mit Gersten-Ragout & Haselnüssen

— Bio Kochbox KW 23



# Gefüllte Spitzpaprika mit Gersten-Ragout & Haselnüssen



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 2 Spitzpaprika
- 120 g Graupen
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Schalotte
- 40 g Haselnüsse, gehackt
- 350 ml Gemüsefond
- 1 Handvoll Dill
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 EL Zitronensaft

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark

## Zubereitung:

Die Graupen werden zunächst in einem Sieb gründlich abgespült und in leicht gesalzenem Wasser oder Gemüsebrühe bissfest gekocht. Währenddessen werden die Spitzpaprika gewaschen, trockengerieben, längs halbiert und von Stielansatz, weißen Trennhäuten und Kernen befreit. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten, die Fenchelknolle gewaschen, vom Strunk befreit und fein gewürfelt, die Schalotte und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Die Haselnüsse werden in einer trockenen Pfanne angeröstet, bis sie duften. In einer breiten Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Schalotte, Knoblauch und Fenchel glasig angeschwitzt, dann kommen Zucchiniwürfel und Tomatenmark hinzu und werden kurz mitgeröstet. Die abgetropften Graupen werden untergehoben und mit etwas Brühe geschmeidig gemacht, sodass eine saftige, aber nicht flüssige Füllung entsteht. Petersilie und Dill werden gewaschen, trockengeschüttelt, fein gehackt und zusammen mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der Hälfte der Haselnüsse unter die Gerstenmischung gerührt. Die Paprikahälften werden dicht damit gefüllt, in eine geölte Auflaufform gesetzt und im vorgeheizten Ofen gebacken, bis die Paprika weich wird und an den Rändern leicht bräunt. Vor dem Servieren werden die restlichen Haselnüsse darübergestreut.