

# Gedünstete Paprika mit Dinkelfülle auf Schalotten-Korianderschaum

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 5 Stück Paprika:

400 ml Gemüsefond  
200 g Dinkelgrieß

Herstellung:

1. Gemüsefond aufkochen lassen, Dinkelgrieß einrühren, zurückschalten, Deckel drauf und 30 Minuten quellen lassen.
2. Erkalten lassen und mit einer Gabel fein zerkleinern.

weiteres:

70 ml Olivenöl, raffiniert  
80 g Zwiebel  
120 g Staudensellerie  
120 g Karotten  
120 g Paprikaschote, gelb

Alle Gemüse in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl die Zwiebel und die weiteren Gemüsearten alle 3 Minuten nacheinander (Reihenfolge des Rezeptes) hinzugeben und andünsten lassen – abkühlen und unter den Dinkelgrieß mischen.

40 g Butter, Zimmertemperatur  
1 ST Eidotter

Zu einer flaumigen Masse abtreiben und in die Masse einarbeiten.

1 ST Eiweiß  
Salz

Zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die vermengten Zutaten heben.

5 ST Paprikaschoten, grün: den Deckel am Stielansatz abschneiden, Kerngehäuse entfernen – mit Dinkelmasse füllen, Deckel mit dem Stiel in die Fülle stecken.

Die Schoten bei 200 °C ca. 90 Minuten mit etwas Gemüsefond untergossen im Backrohr garen.

Schaum:

50 ml Maiskeimöl  
150 g Schalotten, fein gehackt  
½ TL Korianderkörner, zerstoßen – gemörsert  
50 ml Weißwein, trocken  
150 ml Gemüsefond  
80 g Creme fraiche  
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Schalotten im Öl andünsten (keine Farbe), Koriander hinzugeben und kurz mitanschwitzen lassen, mit Weißwein ablöschen und Gemüsefond auffüllen. Mit einem Schneebesen die Creme Fraiche einrühren, aufkochen lassen, ca. 5 Minuten köcheln lassen und würzen. In einem Mixer alles schaumig passieren - sodass die Sauce sein Volumen verdoppelt. Die Sauce mit den Paprikaschoten anrichten und mit kurzangedünsteten halbierten Kirschtomaten und einem Basilikumblatt servieren.

