

Gefüllte Ofenpaprika mit Hirse und Auberginen

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Spitzpaprika
- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 g Hirse
- 2 Tomaten
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Harissa
- 10 Cashewkerne
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Apfelbalsamessig
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Chilischote
- 2 Zweige Basilikum
- 3 EL Olivenöl

Hirse mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und 5 Minuten kochen. Hitze reduzieren und 20-30 Minuten quellen lassen. Hirse aus dem Topf nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Paprikaschoten hinzufügen. Im Ofen grillen. Wenn sich die Paprikahaut schwarz färbt und Blasen wirft, die Schoten aus dem Ofen nehmen und kurz mit einem feuchten Tuch abdecken. Den Grill ausschalten und die Auberginen im Ofen weitere 5-10 Minuten bei Ober-/Unterhitze garen.

Die Schale der Paprikaschoten abziehen und die Kappen an den Stielenden abschneiden. Das Fleisch der Kappen würfeln und für die Füllung beiseitestellen. Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls hacken. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem breiten Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs farblos anschwitzen. Auberginenwürfel hinzufügen und alles 3-4 Minuten schmoren. Dabei etwas Essig hinzufügen und komplett einkochen lassen. Außerdem mit Kurkuma, Harissa, Chili, Rosmarin und Salz würzen. Tomatenwürfel untermengen und kurz ziehen lassen. Cashewkerne, Paprikawürfel und die Hirse untermengen. Das Gemüse nochmals abschmecken und etwas Olivenöl unterrühren. Basilikumblätter säubern, in Streifen schneiden und dazugeben.

Die ganzen Paprikaschoten vorsichtig mit der Masse füllen und auf Teller legen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und dem restlichen Knoblauch bestreuen und mit ausgepresstem Zitronensaft sowie Olivenöl beträufeln. Wer mag, kann die Schoten zuvor im Ofen wieder leicht aufwärmen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.05.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen