

Hier und heute

Gratinierte Spitzpaprika mit Lachs und Pinienkern-Reis

Herzhaft gefüllt und fein gratiniert: Koch Olaf Baumeister kombiniert Spitzpaprika mit Lachs, Pinienkern-Reis und cremiger Paprikasoße.

Das Rezept

von Olaf Baumeister für vier Personen

Zutaten für den Reis

- 200 g Basmatireis
- 600 ml Wasser
- 2 EL Butter
- Salz
- 1 EL geröstete Pinienkerne

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Das Wasser dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit etwas Salz würzen und den Topf mit einem Deckel schließen. Bei kleiner Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Den Reis zwischendurch nicht umrühren. Die Pinienkerne zum Reis geben. Reis von der Hitze nehmen und abgedeckt weitere 10 Minuten ziehen lassen. Jetzt die restliche Butter beifügen und alles mit Salz vorsichtig abschmecken.

Zutaten für die gefüllte Spitzpaprika

- 4 Spitzpaprika, z.B. rote
- 400 g Lachsfilet ohne Haut
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL geriebener Parmesankäse
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Von der Spitzpaprika das obere Viertel längs abschneiden. Diesen Abschnitt für die Soße später zurückhalten. Das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lachsfilet in vier längliche Tranchen schneiden und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen.

Den Reis in die Paprika füllen. Das Lachsfilet darauf geben und alles mit Parmesankäse bestreuen. Die gefüllten Paprikaschoten auf ein Backblech geben und bei 210 Grad im Backofen 12 Minuten goldbraun gratinieren.

Zutaten für die fruchtige Paprikacremesoße

- 2 rote Spitzpaprika plus die Abschnitte
- 1 kleine Tomate
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Msp. Thymian, fein geschnitten
- 1 Msp. Rosmarin, fein geschnitten
- 200 ml Sahne
- 20 ml Weißwein, trocken
- 1 TL Tomatenmark

Hier und heute



- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Olivenöl und dem Knoblauch kräftig anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und alles noch einmal anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Tomate grob würfeln und beifügen. Mit der Sahne auffüllen. Thymian und Rosmarin zufügen. Alles einmal aufkochen und bei kleiner Temperatur 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die gratinierte Paprika auf der Paprikasoße servieren.