

Gefüllte Paprika mit Couscous-Gemüse

Wie immer sind die Angaben der Mengenverhältnisse eher geschätzte Circa-Werte und können (dürfen, sollen, müssen aber nicht) dem eigenen Geschmacks- Hunger- und Befindlichkeitsbedürfnis angepasst werden. In diesem Fall für eine Person. Nein, ich hab nicht niemanden nicht teilhaben lassen weder aus Neid - noch aus Geizistgeilgründen. Hab nur mangels Gesellschaft für mich alleine gekocht. Punkt.

Also: Wer für 2 kocht Zutaten mal 2 rechnen, bei 4 Personen mal 4, bei 3 mal 3, bei 2,75 Taschenrechner verwenden.

Fangen wir doch mal mit dem Couscous an. Davon hab ich 120 gr in ein Töpfchen gegeben, mit einem TL Salz verfeinert und dann grausamst mit 200ml kochendem Wasser überbrüht. Schuldgefühle gab's keine, trotzdem – kurz umrühren, Deckel drauf und zur Seite stellen.

Um Stress während heisser Herdplatten und brutzelnd dampfender Zutaten zu vermeiden bedarf es einiger Vorbereitungen.

Dazu schnappen wir uns eine schöne große Karotte (oder 2 kleine), machen diese nackig (auf neuhochdeutsch: Schälen) und schneiden sie in kleine Würfel, so ca. 5mm Kantenlänge. 6-7 mm gehen natürlich auch. Mit einer Tomate verfahren wir ähnlich, nur dass diese angezogen bleiben darf und nicht so fein gewürfelt werden muss.

Eine halbe mittelgroße Zwiebel wird sehr verkleinert (Beil, Messer, Säge, scharfe Fingernägel – alles ist erlaubt) – muss davor entkleidet werden; sowie auch eine grüne scharfe Pfefferoni (die darf wieder behütet bleiben) – klingt kompliziert, isses aber nicht.

Nun richten wir uns ein Tässchen her, ein leeres, also ausser Luft ist nix drinnen, kein Kaffee, Tee oder sonstiges Gebräu. Mit je einem nicht ganz gefüllten TL Ingwerpulver, Koriander, Kurkuma und Pfeffer verdrängen wir die in der Tasse befindlichen Luft nach draussen (Vorsicht, entweicht nach oben). Zu guter letzt fügen wir noch ein halbes Teelöffelchen Zimt dazu.

Währenddessen lassen wir noch 200ml Wasser aufkochen.

Genug der Vorbereitungen, auf zur eigentlichen Arbeit. Dazu schalten wir mal den Backofen ein, drehen den Temperaturregler auf 150°C.

Alsdann schnappen wir uns eine Pfanne, stellen diese artgerecht auf eine Herdplatte und machen sie innen (die Pfanne) mit 2 EL Olivenöl nass. Jene Herdplatte welche mit der Pfanne verziert ist einschalten (4/5 von volle Pulle = 8 von 10), sonst passiert nix. Öl ein bisschen heiß werden lassen (Fingertest nicht ratsam, aber wer möchte ... selber Schuld) und dann die zerkleinerten Zwiebel und Pfefferoni im Öl schön anschwitzen (ehm ... das machen die selber, also keinen Schweiß aus Achseln oder von sonst wo hinzufügen).

Wechselt die Farbe der Zwiebel leicht auf braun haben sie genug geschwitzt und wir geben die gesammelten Gewürze (siehe Tasse) dazu; und nu mal kräftig rühren. Auch hier empfiehlt es sich nicht den Finger zu nehmen, ein Kochlöffel tut da sehr gute Dienste.

Haben wir einen schönen Zwiebel-Pepperoni-Gewürz-Brei dann geben wir die geschnippelte Karotte und Tomate hinzu, rühren aus Leibeskräften alles wieder um (sonst brennt es am Pfannenboden an) und löschen dann mit ca. 100-200 ml Wasser (das kochende) ab. Je nach Pfannengröße- oder beschaffenheit, Steilwandigkeit, etc. nach eigenem Ermessen die Wassermenge wählen. Unter weiterem, nun aber leichterem Rühren, die herrlich duftende Mischung noch ca. 2-3 Minuten köcheln und eindicken lassen bis die Flüssigkeit mehr oder weniger sich in Luft (Anm: Wasserdampf) aufgelöst hat. – Herdplatte ausschalten und den Inhalt der Pfanne dem Couscous zufügen. Vorsicht: Zuerst den Deckel des Topfes in welchem sich der Couscous befindet abnehmen,

sonst gibt es ne Sauerei.

Alles zusammen nun schön vermengen und umrühren (könnte Muskelkater geben). Mit etwas Salz dem Bedürfnis der eigenen Geschmacksknospen abschmecken.

So, das gröbste wäre geschafft, enthaupten wir nun 2 Paprikas. Die dürfen je nach Beliebtheit bunt sein, also rot, grün, gelb, orange oder so ähnlich. Schön oben am Kopf die Guillotine ansetzen und zack – Rübe ab. Die Erfahrung hat gezeigt dass ein scharfes Messer wertvolle Dienste leistet. Das innere der Paprika nun schön mit einem Löffel auskratzen, aushöhlen, Kerne raus, sauber machen – sprich Platz machen damit die Couscous-Gemüse-Gewürzmischung reinpasst. In anderen Worten: Die Paprika füllen.

Sind die Teile schön voll, - stehen lassen und exakt in der Mitte eine Pepperoni in die Masse stecken – vorzugsweise Spitze nach unten. Die Deckel der Paprikas, welche hoffentlich nicht schon im Mistkübel gelandet sind, in der Mitte ausstechen (da wo der Stil samt Grünzeug ist) und ein schönes Loch formen. Diese nun etwas zweckentfremdete Deckel mit Loch über die Pepperoni stülpen und die Paprika (die Gefüllten) damit verschliessen.

Rein in den Ofen damit, in den vorgeheizten, und ca. 20 min lang garen. Wer mag darf sich ein Hockerchen nehmen und durch das Glas des Backofentürchens schauen wie alles fertig wird. Sicherlich spannender als so manche TV-Unterhaltung.

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.