

Saftige Spitzpaprika mit Couscous

Ich liebe den Geruch von Curry... Immer, wenn wir auch nur in die Nähe unseres indischen Restaurants in der Stadt kommen, bekomme ich Appetit und weiß, was ich unbedingt mal wieder kochen muss... Denn dann riecht es in unserem Zuhause genauso... Mit dem Benefit, dass es die Vorfreude aufs Essen steigert, wenn es so herrlich duftet, während die mit Couscous gefüllten Spitzpaprika wohlig im Backofen schmurgeln.

Irgendwo habe ich einmal gehört oder gelesen, dass jeder indische Arzt auch ein guter Koch ist und umgekehrt. Und gerade heute habe ich auf Instagram einen Beitrag gesehen, auf dem ein indisches Geschäft mit Gewürzen abgebildet war und darunter stand: „This how a real pharmacy should look like“. Der beste Zeitpunkt also, mein heutiges Rezept zu posten... Es enthält gleich zwei großartige Gewürzmischungen – **Curry** und **Garam Masala**. Beide kann man ganz einfach selbst machen, aber ich benutze fertige Mischungen. Nicht aus dem Supermarkt, sondern von einem Stand auf unserem Weihnachtsmarkt, wo ich mich immer für ein ganzes Jahr damit eindecke.

Garam Masala ist eher tabakbraun und enthält schwarzen Kardamom, Zimt, Nelken, schwarzen Pfeffer und Kreuzkümmel. Beim **Curry** varriert die Zusammensetzung und damit der Geschmack erheblich. Das Currypulver enthält als Basis Kurkuma (daher auch die charakteristische gelbe Farbe), Koriander, Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer und Bockshornklee. Optional kommen Ingwer, Knoblauch, Fenchel, Zimt, Nelken, Senfkörner, schwarzer und grüner Kardamom, Muskatnuss und noch einiges andere dazu... Da muss man sich ein wenig durchtesten, um seinen

Favoriten zu finden. Die üblichen Verdächtigen aus dem Supermarkt sind es bei mir nicht...



Das perfekte Gästeessen: Spitzpaprika mit Couscous, Rosinen, Mandeln und Pinienkernen

Auf alle Fälle ist dies ein Gericht, das ich das nächste Mal kochen werde, wenn wir Gäste haben, die nicht vegan sind. Ich bin ja noch nicht so lange Veganerin, erst etwa seit einem halben Jahr... Seither hatten wir, bedingt durch Corona, keinen Besuch, zumindest nicht zum Essen... Ich bin mir ganz sicher, dass keiner Fleisch oder Milchprodukte vermissen wird...

Rezept für Saftige Spitzpaprika mit

Couscous



Zutaten:

(für 2 Personen)

- 150 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Currypulver
- 2 TL Garam Masala
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Mandelblättchen (ungeschält)
- 100 g Rosinen
- 4 Schalotten (fein gewürfelt)
- 3 Spitzpaprika

- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt oder gerieben)
- 1 TL gerebelter Thymian
- 800 ml Tomatenfruchtfleisch
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Mandelblättchen und Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Heiße Brühe in einer großen Schüssel über den Couscous gießen und 10 Minuten quellen lassen. Curry, 1 TL Garam Masala, Mandelblättchen, Pinienkerne, Rosinen und Schalotten unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die gefüllten Paprika werden vorgegart

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Spitzpaprika längs aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und mit der Couscous-Mischung füllen. In einen Bratentopf 2 EL Olivenöl geben und die Paprikaschoten dicht nebeneinander legen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und zum Vorgaren für etwa 10 Minuten in den Ofen schieben.



Nach dem Vorgaren, erhitztes Tomatenfruchtfleisch zu den Paprika geben

Das Tomatenfruchtfleisch in einen Topf geben und zusammen mit dem Knoblauch, Thymian, dem restlichen Garam Masala kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Paprika gießen. Weitere 30 Minuten garen.