



Spitzpaprika "Catch of the Day"

FORUM-COLINAIRE
Gerhard Volk KOCHSCHULE
GRILLSCHULE

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

4 Stück Spitzpaprika, rot

FÜLLUNG

150 g Gemüse Fond
75 g Couscous (od. Hartweizengrieß)
40 g Butter
60 g Lauchzwiebeln
200 g Fischfilet
1 Ei, Größe L
40 g Senf aus Dijon, grob
1 g Chipotle Chili, geschrotet
40 g Cheddar

TOMATEN BASIS

400 g Tomaten, passiert
20 g Olivenöl, Lakudia
25 g Harissa
10 g Original ITALIAN Gewürz-
zubereitung von Gerhard Volk
etwas Salz, Pfeffer und Zucker
zum Würzen

Gerhards Genuss-Tipp:

Klar ist: Das Gericht ist nicht nur
gesund und günstig, sondern auch
einfach und praktisch!

IN DER KÜCHE: Arbeitsschritte 1 bis 9 könnt ihr ohne Zeitdruck im Voraus erledigen!

1. Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren, Kerngehäuse entfernen.
2. Gemüfefond aufkochen, Couscous einstreuen, aufkochen, Butter hinzufügen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Fischfilet in Würfel schneiden, zu den Lauchzwiebeln geben, Ei und groben Senf hinzufügen, locker vermengen.
5. Den abgekühlten Couscous auflockern und daruntermischen. Mit Salz, Pfeffer sowie Chipotle-Chili würzen.
6. Die Paprikahälften locker damit füllen.
7. Tomaten und Olivenöl in eine Auflaufform geben. Anschließend mit Harissa, Original ITALIAN Gewürzzubereitung von Gerhard Volk, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
8. Die gefüllten Spitzpaprika auf die Sauce setzen und den Cheddar darüber reiben.
9. Bis hier könnt Ihr alles schon im Vorfeld vorbereiten und bis zum Grillen kaltstellen.

AM GRILL:

1. Den Grill für INDIREKTES GRILLEN bei 200-220°C vorbereiten.
2. Auflaufform auf die INDIREKTE ZONE stellen und bei geschlossenem Deckel 20-25 Minuten grillen.