



# BIO-SPITZPAPRIKA GESCHMORT

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Bio-Zwiebel  
1-2 Bio-Knoblauchzehen  
2 EL Naristeo Biofruit-Olivenöl  
2-3 EL Balsamico Bianco  
insgesamt 750 ml Gemüsebrühe  
125 g Hirse  
1/2 TL Kurkuma  
1-2 TL Garam Marsala  
Salz  
1 Rote Bio-Paprikaschote  
1 kleine rote Bio-Chilischote  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
1-2 EL Ahornsirup  
2 EL Ajvar  
4 gelbe Bio-Spitz-Paprika  
50 g geröstete Pinienkerne  
2-3 Bio-Minzezweige  
50 g klein gewürfelte Datteln  
100 g Hüttenkäse

### Gewürzöl:

10 Bio-Basilikumblätter  
100 ml Naristeo Biofruit-Olivenöl  
Salz  
Biofruit-Pfefferwunder

## ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißem Olivenöl in einem Topf ca. 1 min. anschwitzen. dann mit Essig ablöschen, 300 ml von der Brühe dazu gießen und aufkochen lassen. Hirse und Gewürze in die kochende Brühe geben und salzen. Hitze reduzieren, Hirse zugedeckt etwa 20 min. in der leicht köchelnden Brühe garen.

Inzwischen die Rote Paprika vierteln, Chilischote halbieren, beides entkernen, würfeln und in heißem Olivenöl andünsten. Das Ganze mit Paprikapulver und Zucker bestreuen, kurz mit anschwitzen, dann Ajvar und restliche Gemüsebrühe angießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach alles mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer kräftig abschmecken. Soße in eine Auflauf- oder Gratinform gießen.

Ofen auf 200 °C vorheizen. Spitz-Paprika ca. 4 min. in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend kalt abschrecken, der Länge nach aufschlitzen und das Kerngehäuse entfernen. Pinienkerne und gehackte Minze zusammen mit den klein gewürfelten Datteln unter die Gewürz-Hirse mischen und in die Paprikahälften füllen. Diese in die Soße setzen, Hüttenkäse darauf verteilen. Gefüllte Paprika für 20-25 min. in den heißen Ofen geben und darin schmoren.

Basilikumblätter in einem Mörser zerkleinern. Das Olivenöl zugeben. Mit Salz und Biofruit Pfefferwunder würzen, gut durchmengen und die gefüllten Paprika beträufeln.

#LAFERLIEBTBIO

biofruit GmbH · Am Langen Graben 5 · D-52353 Düren · T +49 2421 69 354-0 · info@biofruit.de

WWW.BIOFRUIT.DE