

Sybille Schönberger
Grünes Gemüse im Backteig mit Petersilienpesto
und Paprikarelish

Montag, 26. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch



Zutaten:

2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
1/2	Bio-Zitrone
800 g	Okraschoten
etwas	Salz
50 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Ziegenhartkäse (ersatzweise Pecorino)
200 g	Blattpetersilie
2	Knoblauchzehen
200 ml	Sonnenblumenöl
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Kreuzkümmel
1	rote Zwiebel
2 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Eier
200 g	Dinkelmehl (Type 1050)
250 ml	Milch
1 TL	Currypulver
500 g	Frittierfett

Zubereitung:

1. Für das Paprikarelish den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.
2. Die Paprika waschen, vierteln, die Kerne und die weißen Innenhäute entfernen.
3. Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen garen, bis die Haut dunkle Stellen bekommt.
4. Dann aus dem Ofen nehmen und die Paprikaviertel mit einem sauberen, feuchten Küchentuch abdecken und abkühlen lassen. So lässt sich später die Haut der Paprika besser abziehen.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Die Okraschoten waschen und den Stiel etwas einkürzen, allerdings sollte die Schote dabei nicht geöffnet werden.

7. Einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen, salzen und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben. Okraschoten im kochenden Wasser ca. 15 Minuten garen, bis sie beim Biegen ein wenig nachgeben.
8. Die gegarten Schoten aus dem Wasser nehmen und auf einem trockenen Küchentuch ausdampfen lassen.
9. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
10. Den Käse fein reiben.
11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Eine kleine Handvoll Petersilienblätter beiseite legen für den Backteig, den Rest grob schneiden.
12. Knoblauch schälen, eine Zehe beiseite legen für den Paprika, die andere Zehe grob schneiden und mit Petersilie, Käse, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkernen, Zitronenabrieb, Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Salz in Cutter geben und zu einem feinen Pesto mixen.
13. Die rote Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Übrige Knoblauchzehe ebenfalls fein schneiden.
14. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
15. Die Haut der Paprikaviertel abziehen und die Paprika in kleine Würfel schneiden.
16. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben und anschwitzen.
17. Die Paprikawürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, 1 Prise Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, gut abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.
18. Für den Backteig die restlichen Petersilienblätter fein schneiden.
19. Die Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.
20. Mehl und Eigelbe verrühren, dabei nach und nach die Milch zugeben. Curry, 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren sowie die Petersilie zugeben. Kurz vor dem Ausbacken den Eischnee behutsam unter den Teig heben.
21. Das Frittierfett in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.
22. Die ausgedampften Okraschoten durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf einem Küchentrepp kurz abtropfen lassen.
23. Okraschoten mit Paprika-Relish und Pesto auf Teller geben und servieren.

Pro Portion: 1040 kcal / 4370 kJ
54 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 80 g Fett