

Stephan Hentschel
Paprika-Kartoffeltürmchen mit Rucola**Dienstag, 24. September 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

4	rote oder grüne Spitzpaprika
6 EL	Olivenöl
4	große festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
100 g	Mandeln, Walnusskerne oder Pinienkerne
1	Bio-Zitrone
etwas	Pfeffer
2 Bund	Rucola
3 EL	Granatapfelsirup (100 % Granatapfel-Konzentrat, z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelmarkt)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Spitzpaprika mit wenig Olivenöl einreiben und in einer Auflaufform oder auf dem Blech ca. 30 Minuten im Ofen rösten, bis die Schale beginnt schwarz zu werden. Währenddessen gelegentlich wenden.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.
4. Mandeln, Walnuss- oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann abkühlen lassen.
5. Die gerösteten Paprika aus dem Ofen herausnehmen und entweder einen Deckel auf die Auflaufform legen oder das Gemüse in einen Gefrierbeutel legen und diesen verschließen. Die Schoten sollen so ca. 10 Minuten abkühlen, damit sich die Haut leichter abziehen lässt.
6. Die gegarten Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen.
7. Sind die Paprika etwas abgekühlt, mit einem spitzen Messer die Haut entfernen. Dann die Schoten halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch noch einmal quer halbieren.
8. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
9. Das vorbereitete Paprikafruchtfleisch mit Zitronenschale und -saft marinieren.
10. Die Kartoffeln pellen, dann in dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer marinieren.
11. Rucola waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpfeifen.
12. Die Mandeln bzw. Walnuss- oder Pinienkerne grob zerkleinern.
13. Paprika und Kartoffeln im Wechsel auf Tellern zu kleinen Türmchen schichten.
14. Rucola mit restlichem Öl marinieren, salzen, pfeffern und ebenfalls mit auf den Tellern verteilen. Gehackte Mandeln oder Nusskerne darüberstreuen. Zum Schluss noch etwas Granatapfelsirup aufträufeln.

Pro Portion: 455 kcal/ 1900 kJ
31 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 32 g Fett