

# Gefüllte Spitzpaprika mit Thymian-Öl und Blumenkohl-Couscous mit Rosmarin-Bröseln

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/12/22/gefüllte-spitzpaprika-mit-thymian-öl-und-blumenkohl-couscous-mit-rosmarin-bröseln](https://happy-mahlzeit.com/2021/12/22/gefüllte-spitzpaprika-mit-thymian-öl-und-blumenkohl-couscous-mit-rosmarin-bröseln)

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Spitzpaprika:

- 2 rote Spitzpaprika
- 5 rote Kirschtomaten
- 5 gelbe Kirschtomaten
- 5 Silberzwiebeln
- 3 EL Honig
- ½ TL Knoblauchpulver
- 2 Zweige Estragon
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Für das Öl:

- 1 Thymian-Pflanze
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zitrone, davon die Schale
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Für den Couscous:

- ½ Blumenkohl
- 1 Schalotte
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

### Für die Brösel:

- 50 g Semmelbrösel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Einen Ofen auf 230 Grad Grillfunktion, einen weiteren auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprika längs halbieren und mit der Hautseite nach oben grillen, sodass die Haut Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, in einen Gefrierbeutel legen und beiseite stellen. Sobald die Spitzpaprika abgekühlt ist, enthäuten und warm halten.

Für die Füllung Silberzwiebeln 2 Minuten in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, enthäuten und ohne Fett in einer Grillpfanne anbraten. Tomaten in eine feuerfeste Form geben, mit Honig und Olivenöl beträufeln. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Estragon ebenfalls in die Form geben und im Ofen etwa 20 Minuten garen. Tomaten anschließend häuten und mit den Silberzwiebeln mischen. Spitzpaprika mit den Silberzwiebeln und den Ofentomaten füllen.

Für das Thymian-Öl Olivenöl in einer Pfanne auf etwa 80 Grad erhitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und von der Zitrone einige Zesten reißen. Kräuter ins Öl geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen.

Für den Couscous den Blumenkohl waschen, den Strunk herausschneiden und einige Röschen herausschneiden. Diese in einer Moulinette fein hacken. Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Gehackten Blumenkohl hinzugeben und mitdünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Semmelbrösel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz anbraten. Semmelbrösel und einige Rosmarin-Nadeln hinzugeben und goldbraun rösten.

Spitzpaprika und Blumenkohl-Couscous mit den Semmelbröseln auf Tellern anrichten und Thymian-Öl darüber träufeln.

Rezept: Annette Wieland

Quelle: Die Küchenschlacht vom 10. Januar 2017

Episode: Vorspeisen