



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HIRSE AUF SCHALOTTENSAUCE



QimiQ AVANTAGES

- Einfache und schnelle Zubereitung
- Voller Geschmack bei weniger Fett
- Cremige Konsistenz



15



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

4 Paprikaschote(n) à 180 g

FÜR DIE FÜLLUNG

200 g Hirse

400 ml Bouillon de légumes

200 g Oignon(s), finement hachées

1 TL Huile d'olive

90 g Poivron(s), coupés en petits dés

100 g Carotte(s), grob gerieben

100 g Zuckererbsen, tiefgekühlt

125 g QimiQ Base crème, non réfrigéré

Sel et poivre

2 cs Basilic, finement hachées

2 Blanc(s) d'œuf

1 cs Kartoffelstockflocken_Purée de pomme de terre en flocons

150 ml Bouillon de légumes

1 TL Huile d'olive, pour le plat

FÜR DIE SAUCE

200 g Schalotte(n), finement hachées

1 TL Huile d'olive

Farine, zum Stauben

200 ml Bouillon de légumes

Sel et poivre

125 g QimiQ Base crème, réfrigéré

PRÉPARATION

1. Backofen auf 220° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Bei den Paprikaschoten jeweils den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen.
3. Für die Füllung die Hirse in der Suppe garen, mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
4. Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Paprika, Karotten und Zuckererbsen dazugeben und kurz mitdünsten.
5. Ungekühltes QimiQ Classic glatt rühren. Hirse, Gemüsemischung, Salz, Pfeffer und Basilikum dazumischen.
6. Eiklar zu Schnee schlagen und mit den Kartoffelflocken unter die Hirsemasse heben.
7. Die Masse in die Paprikaschoten füllen, den Deckel daraufsetzen und in die vorbereitete Auflaufform geben. Mit Suppe aufgießen und im vorgeheizten Backofen zugedeckt ca. 30 - 45 Minuten garen.
8. Für die Sauce die Schalotten in Olivenöl glasig dünsten. Mit Mehl stauben. Mit Suppe aufgießen, würzen und kurz kochen.
9. Mixen und mit kaltem QimiQ Classic verfeinern.