



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HIRSE AUF SCHALOTTENSAUCE



QimiQ VORTEILE

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



15



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Paprikaschote(n) à 180 g

FÜR DIE FÜLLUNG

200 g Hirse
400 ml Klare Gemüsesuppe
200 g Zwiebel(n), fein gehackt
1 TL Olivenöl
90 g Paprikaschote(n), fein gewürfelt
100 g Karotte(n), grob gerieben
100 g Zuckererbsen, tiefgekühlt
125 g QimiQ Classic, ungekühlt
Salz und Pfeffer
2 EL Basilikum, fein gehackt
2 Eiweiß
1 EL Kartoffelpüreeflocken
150 ml Klare Gemüsesuppe
1 TL Olivenöl, für die Form

FÜR DIE SAUCE

200 g Schalotte(n), fein gehackt
1 TL Olivenöl
Mehl, zum Stauben
200 ml Klare Gemüsesuppe
Salz und Pfeffer
125 g QimiQ Classic, gekühlt

ZUBEREITUNG

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 auskühlen 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.