Gemüsedelikatessen – Teil II

Gutes für Leib und Seele

Roger Werlé

Fünf Portionen Gemüse und Früchte täglich sollte essen, wer sich gesund und fit halten möchte. Die Botschaft klingt einfach, nur mit dem Umsetzen hapert es hin und wieder.

In der letzten Ausgabe der SZE haben wir Ihnen deshalb neue Gemüsekreationen vorgestellt, die wir dem Chef des Theaterrestaurants Schaffhausen, Roger Werlé, verdanken. Und weil wir aus Platzgründen nicht alle seine raffinierten Gemüsegerichte unterbringen konnten, hatten wir Ihnen die Fortsetzung – inklusive Dessert – fürs nächste Heft versprochen.

Hier ist sie nun.

Gefüllte Paprika mit Couscous und Gemüse

(4 Personen)

3 Stk.	rote Paprikaschoten (Pepperoni)
100 g	Zwiebeln
200 g	Zuchetti
200 g	Auberginen
1–2	Knoblauchzehen
200 g	gewürfelte Tomaten von reifen, geschälten, entkernten Früchten
2,5 dl	Olivenöl
1 dl	Gemüsefond
	einen kleinen Bund Pfefferminze
	3 Zacken Sternanis
250 g	Couscousreis
	Italienische Petersilie
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

- Die Paprika der Länge nach halbieren, den Strunk daran lassen, 4 Hälften (die gerade stehen) behalten. Die beiden restlichen Hälften in kleine Würfel schneiden.
- 3 dl Wasser aufkochen und die Minze darin ziehen lassen. Mit diesem Minzetee den Couscous aufquellen lassen (mehrmals mit ein paar Löffeln Tee beträufeln und mischen, den Couscous zuvor mit Olivenöl einreiben). Dann in ein Sieb geben und ca. 20–30 Minuten im Dampfgarer dämpfen, mit dem Sternanis zusammen.
- Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel im Olivenöl glasig anschwitzen. Dann Zucchini, Auberginen und Knoblauch auf starker Hitze anbraten. Die Paprikawürfel dazu zur gleichen Zeit. Eventuell mit Gemüsefond aufgiessen.
- Wenn die Gemüse, nach kurzer Zeit, fast gar sind, abgetropfte Tomatenwürfel zugeben und alles gut würzen.
- Gemüse und den Couscous mischen. Nochmals abschmecken und in die Paprika füllen.

Für die Sauce

100 g	Zwiebeln
500 g	Tomaten, reif, geschält, entkernt und gewürfelt
5 dl	Olivenöl
	Thymian und Rosmarien

Zwiebeln in einer feuerfesten Form im Olivenöl glasig werden lassen. Die Tomaten und die Kräuter dazugeben. Paprika draufsetzten. Bei 170° im Ofen ca. 25–30 Minuten garen. Auf Tellern anrichten mit dem abgeschmeckten Tomatenfond umgeben und servieren.

Salat von Erdbeeren und weissem Pfirsich

8 dl	Wasser
550 g	Zucker
200 g	Erdbeeren
2 Stk.	weisse Pfirsiche
	Saft einer 1/2 Zitrone
	Minze
	Champagner

- Mit Zucker und Wasser Sirup zubereiten, 5 Minuten kochen und erkalten lassen.
- Die reifen Pfirsiche schälen: Auf der Oberseite ein Kreuz einschneiden, dann 10 Sekunden in kochendes Wasser geben, sofort in kaltem Wasser abschrecken und schälen. Entkernen und in grosse Stücke schneiden.
- Die geputzten und halbierten Erdbeeren dazugeben. Die vorbereiteten Früchte in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Sirup (oder nur einen Teil davon) übergiessen. Ein wenig durchrühren und 2 Stunden kühl stellen.
- In Schalen anrichten, ein wenig Sirup und grob geschnittene Minze darüber geben und beim Servieren mit ein wenig rosa Champagner übergiessen. Sehr erfrischend.

Variation: Mit Vanillesauce oder einer leichten Crème Chantilly servieren.