Gefüllte Spitzpaprika und Walnuss-Soße

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	208 kcal		
Eiweiß:	8 g	Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	20 g		

Zutaten für 8 Portionen :

Für die Paprika:

16	grüne Spitzpaprika
1	mittelgroße Zwiebel
200 g	Champignons
1 TL	frischer, gehackter Thymian (oder eine Prise getrockneter Thymian)
250 g	Mais (aus der Dose oder TK)
½	rote Paprika
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise	frisch gemahlener Pfeffer
	einige Zweige frischer Koriander, gehackt
120 g	grob geriebener Tofu
60 g	geriebener Gouda, mittelalt
60 g	kalifornische Walnüsse, gehackt

Für die Walnuss-Soße:

500 ml	Sahne
100 g	kalifornische Walnüsse, gemahlen
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Den Thymian und die Champignons hinzufügen und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Die rote Paprika würfeln. Die Knoblauchzehen fein hacken. Zusammen mit dem Mais zu den Champignons geben. Mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze garen, bis die Paprika weich ist.

4. Die Pfanne vom Feuer nehmen und den Koriander unterrühren. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

5. Die Spitzpaprika schälen. Dafür die Haut der Paprika mit einem Bunsenbrenner von allen Seiten abflämmen bis sie schwarz ist. Die Paprikas in eine Schüssel geben und luftdicht verschließen. Nach 15-20 Minuten hat sich die Haut gelöst und lässt sich leicht entfernen.
Alternativ die Paprika unter dem Grill 10 Minuten rösten, bis die Haut Blasen wirft. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und leicht abkühlen lassen, dann die Haut abziehen.

6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Stiel der Paprika mit einem scharfen Messer herausschneiden. Mit den Fingern vorsichtig die restlichen Kerne und Lamellen entfernen. Dabei darauf achten, dass die Paprika nicht einreißen. Mit einem Küchentuch trocken tupfen.

7. Wenn die Champignon-Maismischung abgekühlt ist, den Tofu, den Gouda und die gehackten Walnüsse gründlich untermischen.

8. Die Masse mit einem Löffel vorsichtig in die Paprika füllen. Die Enden vorsichtig zusammendrücken, um die Paprika zu verschließen.

9. Ein Backblech mit etwas Pflanzenöl bestreichen und die gefüllten Paprikaschoten darauf platzieren. In den Ofen geben und ca. 25-30 Minuten garen.

10. Währenddessen die Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die gemahlenen Walnüsse einrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Zum Servieren einen Löffel der Walnuss-Soße auf einen Teller geben und zwei Paprika darauf legen. Mit den Korianderblättern garnieren und mit den Walnüssen bestreuen.