Gefüllte Paprika mit Walnuss-Romesco-Sauce

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	480 kcal/ 2011 kJ	Fett:	38 g
Eiweiß:	26 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	9 g	ungesättige Fettsäuren:	32 g

Zubereitung:

1. Für die Romesco-Sauce den Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Chilis einweichen. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin leicht anbraten.

2. Auf ein Backblech die ungeschälte Zwiebel und Tomate legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und für 40 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, schälen und mit dem verbliebenen Olivenöl und Essig, den Walnüssen, den Chilis und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Sauce pürieren.

3. Für die gefüllten Paprika den Knoblauch hacken und mit der gehackten Zwiebel und der grünen Paprika anbraten. Den Kabeljau dazu geben und für 5 Minuten braten. Vom Herd nehmen und mit Eiern und Petersilie vermengen. Abkühlen lassen.

4. Die Paprikaschoten säubern und den oberen Teil der Paprika abschneiden. Anschließend die Kabeljaumischung mit einem Teelöffel in die Spitzpaprika füllen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten und die Paprikaschoten hineinsetzen. Dann bei im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten backen. Die Paprika anschließend etwas abkühlen lassen und mit der Romesco-Sauce servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnuss-Romesco-Sauce

2	rote Chilis, getrocknet
100 ml	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1/2	Zwiebel, ungeschält
1	Tomate, mittelgroß
50 ml	Essig
50 g	kalifornische Walnüsse
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Für die gefüllten Paprika

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel, gehackt
1	grüne Paprika, gehackt
350 g	Kabeljau, gesäubert und gewürfelt
2	Eier, gekocht und gehackt
1 Zweig	Petersilie, gehackt
12	kleine Spitzpaprika, rot