

# REZEPT-WETTBEWERB 2012: „RAN AN DIE KARTOFFELN“

## 9. Platz

Beata Howe aus Mainburg

### Paprika gefüllt mit Knoblauch-Dill-Kartoffeln in Champignonsoße

raffiniert

Für 4 Portionen

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
♦ Salz ♦ je 2 große gelbe und 2 rote Paprika  
♦ 6 EL Olivenöl ♦ 3 Knoblauchzehen ♦  
1 EL Dillsamen ♦ **Pilzsoße:** ½ Bio-Zitrone  
♦ 80 g Zwiebeln ♦ 300 g Champignons ♦  
1 EL Butter ♦ 1 EL Weizenmehl Type 405  
♦ 200 ml Gemüsebrühe ♦ 150 g Crème  
fraîche ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Außerdem:**  
1 kleine Auflaufform

1. Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten halb bedeckt mit Salzwasser im geschlossenen Topf kochen. Inzwischen Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Paprika waschen, Deckel abschneiden, Kerne und Trennhäute entfernen. Paprika von innen mit ca. 1 EL Olivenöl einreiben. Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Kartoffeln noch heiß pellen und ca. 1 cm groß würfeln. In Schüssel mit übrigem Olivenöl vermischen, Dillsamen und Knoblauch zugeben und salzen. Paprika mit Kartoffeln füllen, in Auflaufform setzen und ca. 45 Minuten backen.



3. Inzwischen für die Pilzsoße Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pilze mit feuchtem Tuch säubern, putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in Topf zerlassen. Zwiebeln und Pilze darin leicht anbraten, mit Mehl bestäuben, unterrühren und Brühe zugießen. Kurz köcheln lassen, Crème fraîche zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika mit Soße und mit Zitronenabrieb bestreut sofort servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten +  
45 Minuten Backzeit

**Pro Portion:** ca. 561 kcal, 2350 kJ, 13 g EW,  
54 g KH, 32 g F, 5 BE

Dieses Rezept ergänzt den Beitrag „Tolle Knolle - tolle Gewinner!“ aus *köstlich vegetarisch* 5/12

#### Impressum

*köstlich vegetarisch* - Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin ♦ **Objektleitung:** Manfred Ott ♦ **Chefredaktion:** Meike Körner  
**Redaktion:** Anna Plumbaum ♦ **Fotos:** Anna Plumbaum ♦ **Herausgeber:** go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529  
Waldems-Esch ♦ **Rechtliches:** Dieses Rezept und all seine Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die  
Vervielfältigung als Ganzes oder in Teilen – auch elektronisch – ist verboten und bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlags.