

Peperoni



Peperoni-Streifen / Gemüse-Dips

Peperoni (gelb, rot, grün) als Knabber-Beilage zum Apéro. Entweder roh in sehr feine Streifen geschnitten, zum Dunken in einer Salatsauce aus Olivenöl, einigen Spritzern Zitronensaft (Bio!), Salz und Pfeffer.

Wer mag, kann die Streifen auch im Backofen (auf Backpapier, pepinselt mit Olivenöl) auslegen und bei 180° C während ca. 20 Minuten garen lassen.

Servieren: die feinen Knabbergemüse-Stängel in halbhohes Wassergläser stellen. Sauce in einem kleinen Gefäss (kann auch eine Tasse sein) mit Brot oder bruschetta servieren.

((genau gleich kann man Rüebli, Zucchini, Stangensellerie oder Fenchel anrichten, gemeinsam oder separat reichen.))

gefüllte grüne Peperoni

Grüne Peperoni (1/Person) in Hälften schneiden, Rippen und Kerne entfernen, auf einem mit Olivenöl bestrichenem Backblech auslegen, bei 200° C ca. 15 Minuten garen lassen, herausnehmen und in einem Gefäss abkühlen lassen. Für 4 Personen: Derweil eine mittelgrosse Zwiebel und zwei Knoblauchzehen hacken, in Olivenöl andünsten, ca. 200 g Hackfleisch vom Rind oder Kalb hinzufügen, kurz anbraten, salzen und pfeffern, in eine Schüssel geben, ein ganzes Ei zugeben, dazu etwas (weisses, grobes) Paniermehl, durchrühren und in die halben Schoten abfüllen. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen nochmals bei 200° ca. 20 Minuten garen lassen.

Servieren: Auf Platte anrichten, mit kleinen Tomatenschnittchen und – je nach Gusto – ein paar kleinen Mozarellastreifen oder Taleggio garnieren.

((vegetarische Variante: Anstelle des Hackfleisches Reis verwenden und diesen mit gedämpften Tomaten oder einem Sugo mischen.))