Peter Henzek startete seine Kochkarriere im luxuriösen Mülheimer **Restaurant Schloss** Hugenpoet. Danach arbeitete er unter anderem in der "Ente vom Lehel" in Wiesbaden. Heute kocht der gebürtige Ruhrgebietler im "Schlosskönig" und führt seine eigene Kochschule in Mühlheim

Die aktuelle Küche



Infos zu Peter Henzek: www. kochschule-ruhrgebiet.de Zu Paprika: www.colourfultaste.de

Farbige Superstars in der Küche

Paprika gibt es in Rot. Orange, Gelb und Grün. Eine frische Frucht ist fest. glänzt schön, hat weder Falten noch Flecken, und der Stiel ist frisch und grün. Zu Hause dürfen Paprika in den Kühlschrank. Im Gemüsefach halten sie sich ohne Verpackung gut eine Woche, verpackt länger. Sehr gut schmeckt eine Suppe, für die Sie die Frucht allerdings schälen sollten. Dafür die Paprika halbieren, aufs Backblech legen und bei 225 Grad 30-40 Min. grillen. Wenn die Haut schwarz ist, rausnehmen und ein paar Minuten in eine Plastiktüte geben, Zubinden, 15 Minuten abkühlen lassen. Danach lässt sich die Haut problemlos abziehen.

50 die aktuelle

Einkaufszettel für 4-6 Personen:

Cappuccino von Paprika

2 Zwiebeln, 400 g Paprikaschoten (rot oder gelb), 2 TL Zucker, 2 EL weißer Balsamico-Essig, etwas Tomatenmark oder Kukuma, 600 ml Gemüsebrühe, 400 ml Sahne, Salz, Pfeffer Zubereitung: Zwiebeln hacken und in Öl goldgelb anrösten. Paprikaschoten evtl. häuten (s. links .. Farbige Superstars").

Paprika mit Rinderfilet und Senf-Sabayon

Ausstecher in der Größe

der Filetscheiben ausste-

gemahlenem, schwarzem

Das Rinderfilet mit Salz

und Pfeffer würzen und

in Öl anbraten. Wenden.

fertigbraten, rausnehmen

und warmhalten. Später

Den Blätterteig ausrol-

len und in der Größe der

Paprikakreise ausstechen.

Die Kreise rund 20 Min.

bei XXX Grad backen.

Rausnehmen, erkalten

Dwischen zwei Teigstü-

cke ie eine ausgestochene

Paprika und eine Scheibe

Rinderfilet, dann noch-

lassen und halbieren.

in 2 cm dicke Scheiben

schneiden.

Pfeffer übermahlen.

chen. Salzen und mit frisch

Finkaufszettel für die Mille-

Feuilles von der Paprika:

Je 2 Paprika (rot, orange,

gelb, grün), Salz, frisch ge-

mahlener schwarzer Pfef-

fer, 600 g Rinderfilet,

8 Blätterteig-Platten,

4 cl Weißwein, grober

Außerdem: Alufolie

Zubereitung: Den Ofen

auf 220 Grad vorheizen.

Die Paprika entstielen,

halbieren und im Ofen auf

eine Alufolie legen. Rund

Paprika abziehen und die

Hälften mit einem runden

30-45 Min. garen. Dann

rausnehmen und etwas

Dann die Haut der

abkühlen lassen.

Sonnenblumenöl

Sabayon: 3 Eier,

Senf, Honig.

halbieren, Kerne auslösen, klein schneiden und mit anschwitzen. Mit dem Zucker karamellisieren und mit Essig ablöschen. Bei roter Paprika noch etwas Tomatenmark zu den Paprika-

Paprika Kurkuma. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Paprikastücke darin weich kochen. Die Sahne

mal eine ausgestochene

Paprika und eine Scheibe

Rinderfilet füllen. Dabei

die Paprikafarben ab-

Für den Sabayon alle

Zutaten verrühren und im

Wasserbad bei mittlerer

Hitze mit dem Schnee-

besen so lange aufschla-

kompakter Schaum im

Paprikatürmchen auf

und mit dem Senf-Saba-

Kochzeit • Preis •

Zubereitungszeit 60 Min.

Preis pro Person 6 Euro

Pro Portion 860 kcal

warmen Tellern anrichten

gen bis die Masse als

Topf aufsteigt.

von benetzen.

Kalorien

wechseln.

stücken dazugeben, bei gelber

dazugießen und die Suppe sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Extra-Tipp: Vor dem Servieren die Paprikasuppe nochmal mit

dem Pürierstab aufschäumen. Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitungszeit 30 Min. Preis pro Person 1.50 Euro Pro Portion 180 kcal = 756 kJ hat die Süße der gelben und orangefarbenen Sorten sowie die Würze der grünen Paprika. Geeignet für alle Gerichte. Gelbe Paprika ist weich und süß, passt in Salate, Rohkost,

Reine Geschmackssache! Rote Paprika

Extra-Tipp

Grüne Paprika schmeckt markant - geeignet für Eintöpfe, Aufläufe, Süße orangefarbene Paprika schmecken roh am besten.

Lernen Sie von Spitzenkoch Peter Henzek Die Sonntagsküche Tage

Paprika-Muffins mit karamellisierten Nüssen

Einkaufszettel für 12 Stück:

250 g Paprika, 200 g Mehl. 2 1/2 TL Backpulver. 1/2 TL Natron, Salz, 100 g gemahlene Nüsse, 1 Ei. 100 g Zucker,

1 Päckchen Vanillezucker, 150 g saure Sahne, 80 ml Öl, 4 EL Orangensaft,

je 50 g fein gehacktes Orangeat und Zitronat,

Puderzucker zum Bestäuben Zubereitung: Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Vertiefungen einer Muffinform gut einfetten und mit Mehl bestäuben.

- Die Paprika waschen und in feine Würfelchen schneiden.
- Das Mehl mit dem Backpulver, dem Natron und einer Prise Salz vermischen.
- Paprikawürfel und gemahlene Nüsse dazugeben.
- Das Ei mit Zucker, Vanil-

lezucker, saurer Sahne, Öl und Orangensaft verrühren. Orangeat und Zitronat untermischen.

 Die Eimasse zur Mehlmischung geben und mit dem Schneebesen oder einem Kochlöffel nur so lange verrühren, bis alle Zutaten gleich-

mäßig feucht sind. Den Teig maximal dreiviertelhoch in die Vertiefungen der Muffinform füllen und im Backofen auf der mittleren

Schiene 20-25 Min. backen. Dann herausnehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Die Muffins aus der Form lösen, abkühlen lassen und dünn mit Puderzucker bestäubet servieren.

Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitungszeit 45 Min. Preis pro Rezent 8-10 Euro Pro Stück 405 kcal = 1688 kJ

Vr. & 12 Jan. 13

die aktuelle 51