

## Austernpilz-Kartoffel-Topf „Arabica“ mit Paprika-Dip

lecker mit Vollkornbrot

Für 4 Portionen

**Paprika-Dip:** 500 g rote Paprika ♦ 75 g Sesam ♦ Salz ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 1 EL Limettensaft ♦ 1 EL Akazienhonig ♦ 1 TL Paprikapulver edelsüß ♦ 2 Msp. Chilipulver ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Austernpilz-Kartoffeltopf:** 1,2 kg festkochende Kartoffeln ♦ 200 g Zwiebeln ♦ 2 EL Butter ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 2 Lorbeerblätter ♦ 400 ml Gemüsebrühe ♦ 500 g Austernpilze ♦ 200 g Schmand ♦ 1-2 EL Würzmischung „Tajine Arabica“ von Lebensbaum (alternativ: je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und Kurkuma) ♦ 1 Bund Schnittlauch ♦ **Außerdem:** Backpapier ♦ Frischhaltebeutel

1. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Für den Dip Paprika waschen, putzen, halbieren und entkernen. Backblech mit Backpapier auslegen und Paprika mit Haut nach oben darauf verteilen. Ca. 20-25 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft und dunkle Stellen bekommt. Paprika aus dem Ofen nehmen, in Frischhaltebeutel geben und darin etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen für den Kartoffeltopf Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. 1 EL Butter und 1 EL Öl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch  
am Donnerstag:**

Jede Woche ein  
neues Rezept auf  
unserem Blog

darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Kartoffeln und Lorbeer zugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 10-15 Minuten bissfest garen.

3. Pilze säubern, trockene Stielenden entfernen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Übriges Öl und übrige Butter in großer Pfanne erhitzen. Pilze darin ggf. portionsweise ca. 5 Minuten unter häufigem Wenden anbraten und salzen.

4. Weiter für den Dip Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit etwas Salz im Mörser zerstoßen. Haut der Paprika abziehen und Hälften grob würfeln. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Paprika, Sesam, Limettensaft, Honig, Paprikapulver, Chili, Salz und Pfeffer pürieren und abschmecken.

5. Für den Kartoffeltopf Schmand, Tajine Arabica und Austernpilze unter Kartoffeln rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden. Mit Schnittlauch bestreut anrichten und Paprika-Dip dazu servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde 10 Minuten  
**Pro Portion:** ca. 713 kcal, 2990 kJ, 18 g EW, 66 g KH, 39 g F, 5,5 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

