



DER WOCHE

PAPRIKASCHNITZEL

Zutaten	Zubereitung
2 Spitzpaprika rot	Für die Paprikaschoten den Backofengrill vorheizen. Die Spitzpaprika waschen und gut trocknen. Paprika am Stielansatz 5 cm senkrecht einschneiden, damit hier später der Saft ablaufen kann. In eine Arbeitsschale legen und für ca. 20 Minuten unter den Grill legen, bis sie durchgegart sind, die Haut Blasen wirft und sich stellenweise schwarz färbt.
25 Gramm Mehl	
Salz	
Pfeffer	
1 Eier	Zur Hälfte der Grillzeit einmal wenden. Die fertig gegrillten Paprikaschoten herausnehmen (dabei sollen sie so liegen, dass der Einschnitt unten ist) und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Sobald sie abgekühlt sind, die verbrannte Haut abziehen, ohne das Fruchtfleisch zu verletzen. Die Schoten salzen und zur Seite legen.
15 Gramm Sesamkörner weiß und/oder schwarz	
25 Gramm Panko	
1 Bio-Limette: abgeriebene Schale	Drei flache Schalen oder ausreichend große Teller zum Panieren vorbereiten: In der ersten Schale das Mehl mit 1/2 TL Meersalzflöckchen und reichlich schwarzem Pfeffer vermischen. In der zweiten Schale die Eier verschlagen. In der dritten Schale Panko, Sesam, Salz und Pfeffer vermischen.
500ml Öl zum Frittieren	
1/2 Limette, in Spalten geschnitten, zum Servieren	
	Zum Ablegen der panierten Paprikaschoten ein Metallgitter auf ein Blech setzen, ein zweites Blech mit reichlich Küchenpapier zum entfetten der panierten Schoten belegen.
	Die Schoten nun zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Pankomischung wenden. Überschüssigen Pankomix vorsichtig abklopfen und die Schoten auf das vorbereitete Gitter legen.
	Währenddessen reichlich Frittieröl einem ausreichend großen Topf auf 180°C erhitzen. Jeweils 2 Schoten zusammen ins heiße Öl gleiten lassen und von jeder Seite etwa 2 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf dem vorbereiteten Küchenpapier abtropfen lassen.
	Fertig.