



## **Gefüllte Spitzpaprika mit Kochdinkel und Jalapeño-Tomaten**

In diesem Gericht mit Spitzpaprika verwendet Profikoch Surdham Göb eine ganze Menge Tomaten. Der darin enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Lykopen senkt den Blutdruck, das LDL-Cholesterin und auch das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken.

### **Zutaten für 4 Personen**

- 200 g gelbe Linsen
- 200 g Dinkel
- 250 g Tomaten
- 350 ml Wasser
- 80 g Tomatenmark
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Zimtpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL weiße Sesamsaat
- 4-5 grosse Spitzpaprika
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Jalapeño-Chili
- 200 g schwarze kernlose Trauben
- 1 Zweig Minze, frisch gehackt
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone oder Limette

## Zubereitung

1. Die Cherrytomaten halbieren, die Jalapeño dünn aufschneiden. Die Trauben waschen und trocknen. Alles mit zu den Paprikaschoten in die Form geben. Die Form mit Alufolie abdecken und die Schoten im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit den Dinkel abgiessen und mit 250 ml Wasser bei geschlossenem Deckel 12 Minuten garen. Danach vom Herd nehmen und quellen lassen. Den gekochten Dinkel mit der frisch gehackten Minze und dem Zitrusabrieb würzen und bis zum Servieren beiseitestellen.
3. Den Dinkel auf einem Teller anrichten und jeweils eine Spitzpaprika darauflegen. Mit den Cherrytomaten und den Trauben garnieren.

---

Aus dem Buch: «[Surdham Göb](#), [Cirus Henn](#), «[Gesund. Das medizinisch-kulinarische Kochbuch](#)». AT Verlag  
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>