

## Spitzpaprika-Schnitzel

Zutaten für 4 Portionen

8 bzw. 850 g rote Spitzpaprika  
2 Eier (M)  
etwa 50 g Mehl  
etwa 60 g Panko (asiatische Weißbrotbrösel)  
etwa 50 bis 60 g Körner, Nüsse und Samen  
z.B. Sesam hell und schwarz, Schwarzkümmel, fein gehackte Kerne oder Nüsse ...  
1 TL gemahlener Kurkuma  
Prise Cayennepfeffer  
Salz, Pfeffer  
neutrales Öl  
Zitronenspalten

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220° C (Heißluft) vorheizen.
2. Die Paprikaschoten an der „Basis“ 5 cm lang senkrecht einschneiden und auf ein großes, mit Backpapier belegtes Blech legen.  
Im heißen Backofen etwa 15 bis 20 Minuten rösten, bis die Schoten durchgegart sind und die Haut stellenweise dunkel zu werden beginnt; nach der der Hälfte der Backzeit umdrehen.
3. Die Schoten mit dem Einschnitt nach unten in ein Sieb legen, damit sie abtropfen können.  
**Die Stiele sollen unversehrt an den Schoten bleiben.**  
Sobald die Schoten nicht mehr heiß sind – vorsichtig und so gut es geht die Haut abziehen ohne das Fruchtfleisch zu beschädigen.  
**Die Schoten können vor dem Panieren „vorsichtig“ über den Einschnitt gefüllt (z.B. mit Feta o.ä.) werden.**
4. In **drei** flachen Schalen (zur Größe der Schoten passend):  
Eier verquirlen – Mehl – Panko-Brösel, sämtliche Kerne, Nüsse, Saaten und Kurkuma vermischen, mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Schoten in Mehl wenden.  
Dann durch das Ei ziehen und anschließend mit der vorbereiteten Panko-Mischung panieren.  
Die Panade nur locker andrücken.
6. „Tiefes“ Öl in einer passenden Pfanne (ohne Gedränge für die Schoten) bei mittlerer Temperatur erhitzen.  
Die Schoten etwa 1 ½ bis 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun und knusprig backen.  
Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und evtl. mit Zitronenspalten servieren.