

ESTD 2016  
**SOUL&SPICE**  
Taste That Matters



SEBASTIAN  
**COPIEN**

Sebastian Copien ist veganer Profikoch, Bestseller-Kochbuchautor und Gründer von Europas größter veganer Online-Kochschule „Vegan Masterclass“. Sein Ziel ist es, die vegane Küche in den Alltag von Gastronomie und Privathaushalten nachhaltig zu integrieren – für eine Welt mit genussvollem und gesundem Essen, das gut für alle Lebewesen und unsere Umwelt ist.

SoulSpice steht für handverlesene Gewürze aus kontrolliertem ökologischem Anbau in Partnerschaft mit Bauern, die wir mit fairen Preisen und sozialen Projekten unterstützen.  
[www.soul-spice.com](http://www.soul-spice.com)



# GRAVED-PAPRIKA AKA PAPRIKA-„LAGHS“ MIT MEERETTICH-CRÈME

Rezept von Sebastian Copien

## ZUTATEN

### GRAVED PAPRIKA:

- 2 große rote Paprika

### Gewürzmischung:

- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- 2 EL *Ocean Umami* von SoulSpice
- 3 EL frischer Dill, fein geschnitten
- 2 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl

### MEERRETTICH-CREME:

- 5 EL frisch geriebener Meerrettich
- 1 Packung saure Sahne von Soyananda (alternativ 50 % veganer Frischkäse mit 50 % veganer Joghurt mischen)
- 1 TL frisch geriebene Bio-Orangenschale (nach Belieben)
- 1 EL Ahornsirup
- natürliches Salz zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG

### GRAVED PAPRIKA:

Für den Graved-Paprika den Ofen auf 250°C Umluft mit Obergrill vorheizen. Die 2 Paprika der Länge nach halbieren und auf ein Backblech geben. Für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben bis die Haut der Paprika komplett schwarz ist. Die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit ein paar feuchten Küchenpapiertüchern zudecken und auskühlen lassen. Die verbrannte Paprikahaut abziehen und wegwerfen. Paprika ausputzen und dann mit dem Messer in ca. 2 cm × 4 cm Stücke schneiden.

Alles für die Gewürzmischung mischen und die Paprikastücke damit benetzen. Paprikastücke auf einem Teller ausbreiten und mit Folie bedeckt für min. 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

**Zeitablauf:** Die Graved-Paprika immer optimalerweise am Vortag zubereiten und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Dann 20 Minuten vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen und nochmal mit Salz abschmecken wenn nötig.

### MEERRETTICH-CREME:

Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tips:** Meerrettich passt einfach wunderbar zu diesem Meeresthema. Wenn du keinen frischen bekommst einfach Meerrettich aus dem Glas verwenden.

**Anrichten:** Eine Scheibe getoastetes Weißbrot mit der Creme bestreichen und den Paprikalachs darauf anrichten. Lasst es Euch schmecken.