

Rezept

Gefüllte Chilis in Walnussauce

Ein Rezept von Gefüllte Chilis in Walnussauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Sauce

60 g	Walnusskerne	100 g	Ziegenfrischkäse
200 g	Sahne	½ TL	Salz

Für die Chilischoten

4	große Poblano-Chilischoten (mex., türk. oder asiat. Laden; ersatzweise aus der Dose)		Salz
		1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen	4 EL	Öl
300 g	gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)	2	Äpfel
2	Birnen	2	Pfirsiche
1	Kochbanane	3 Stängel	Petersilie
60 g	Rosinen	50 g	gemahlene Mandeln
200 ml	Weißwein		

Außerdem

- 1 Granatapfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal, 55 g F, 27 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce alle Zutaten im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sauce mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen die Chilischoten waschen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne rundherum braun rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Die Schoten an einer Seite aufschneiden, Trennwände und Kerne entfernen. In einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, etwas Salz hinzufügen und 30 Min. einweichen lassen. Die Schoten abspülen und trocken tupfen. (Chilischoten aus der Dose nicht rösten und einweichen, sondern einfach nur trocken tupfen.)
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, je ein Viertel der Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Das Hackfleisch und 1 TL Salz untermischen. Das Fleisch unter gelegentlichem Wenden zugedeckt 20 Min. braten.

4. Inzwischen Äpfel und Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Pfirsiche waschen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Banane schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

5. Das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die übrigen Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Äpfel, Birnen, Pfirsich, Banane, Rosinen und Mandeln 5 Min. mitdünsten. Das Fleisch untermischen, mit Salz abschmecken. Alles offen in 8-10 Min. weich köcheln.

6. Inzwischen den Granatapfel aufschneiden und die Kerne auslösen. Die Fleischmasse in die Chilischoten füllen. Die Chilis auf einer Platte anrichten und die Nussauce darüber verteilen. Mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen. Die Schoten schmecken lauwarm oder kalt.