Rezept

Paprika-Grünkern-Paste

Ein Rezept von Paprika-Grünkern-Paste, am 01.05.2024

Zutaten

1	rote Paprikaschote
1	Knoblauchzehe
50 g	Grünkernschrot (Reformhaus, Bioladen)
6	schwarze Oliven
	Salz
1-2 TL	Rotweinessig
1	kleine rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
100 ml	Tomatensaft
2 TL	Tomatenmark
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Grünkernschrot und Paprikawürfel dazugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Den Tomatensaft einrühren und alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 5 Min. garen, dann auf dem abgeschalteten Herd noch ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen die Oliven entsteinen und fein hacken. Die Grünkern-Paprika-Mischung in eine hohe Rührschüssel füllen, Oliven und Tomatenmark untermischen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Essig kräftig abschmecken. Den Aufstrich etwas abkühlen lassen, dann bis zum Servieren 1 Std. kalt stellen.