

## Rezept

# Atomjoghurt mit Paprika

Ein Rezept von Atomjoghurt mit Paprika, am 21.05.2025

## Zutaten

<b>500 g</b> türkischer Joghurt (10 % Fett; ersatzweise griechischer Joghurt)	Salz
<b>1/3 Bund</b> glatte Petersilie	<b>3</b> lange getrocknete rote Chilischoten
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>400 g</b> grüne türkische Spitzpaprika
Pfeffer	Salz
	<b>50 g</b> Butter

### Außerdem:

Olivenöl zum Braten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

## Zubereitung

1. Ein feines Sieb mit einem sauberen Mulltuch auslegen. Den Joghurt leicht salzen, hineingeben und das Tuch über dem Joghurt zusammenschlagen. Das Sieb über eine Schüssel hängen und den Joghurt 12 Std. im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Am nächsten Tag das Tuch über dem Joghurt zusammendrehen und nochmals möglichst viel Flüssigkeit herauspressen. Die Chilischoten mit einer Schere in ca. 1 cm breite Ringe schneiden, dabei Stiele und Kerne entfernen. Die Chiliringe in einer kleinen Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, sodass sie gut bedeckt sind - eventuell mit einem kleinen Teller beschweren. Die Chilis 30 Min. ziehen lassen, anschließend gut trocken tupfen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob schneiden.
3. Paprika waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne reichlich Öl erhitzen, darin die Paprika 3-5 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie bräunen und die Haut leicht Blasen wirft. Nach ein paar Min. den Knoblauch unterrühren. Die Paprika salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.
4. Joghurt auf einer Servierplatte flach streichen. Paprika darum herum anrichten. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, Chilis hineingeben und unter Rühren aufschäumen lassen, dabei darauf achten, dass die Chilis nicht zu dunkel und damit bitter werden. Chilis samt Butter auf dem Joghurt verteilen, alles mit Petersilie bestreuen und servieren.