

Rezept

Fermentierte grüne Spitzpaprika mit Minze

Ein Rezept von Fermentierte grüne Spitzpaprika mit Minze, am 28.06.2026

Zutaten

1,4 kg kleine hellgrüne türkische Spitzpaprikaschoten	1 großes Bund frische Minze
6 frische Knoblauchzehen	1 EL getrocknete Kichererbsen
40 g unraffiniertes Meersalz	1 TL Zitronensäure
1 TL Zucker	300 ml Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Bügelverschlussgläser (à 1,5 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: kühl mind. 3 Monate

Zubereitung

1. Die Spitzpaprikaschoten waschen. Lange Stiele mit der Schere kurz schneiden. Die Schoten an den spitzen Enden kreuzweise ca. 1 ½ cm tief einschneiden. Die Minze waschen. Ein Drittel der Minzestiele auf dem Boden der Gläser verteilen. Das zweite Drittel in kleine Stücke schneiden oder die Blätter abzupfen.
2. Die Spitzpaprikaschoten - am besten hochkant - dicht an dicht in die Gläser stecken. Den Knoblauch schälen, halbieren und mit einem weiteren Drittel der Minzeblätter bzw. -stiele zwischen die Paprikaschoten stecken. Die Kichererbsen obendrauf streuen.
3. 1,5 l kaltes Wasser in eine Schüssel gießen. Salz, Zitronensäure und Zucker darin verrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Dann den Essig unterrühren. So viel von der Mischung über die Schoten gießen, bis sie komplett bedeckt sind.
4. Die Paprikaschoten mit der restlichen Minze bedecken und die Gläser verschließen. 2 Tage an einem dunklen warmen Ort (20-22°), danach 3-4 Wochen kühl (16-18°) aufbewahren. Dann können die Spitzpaprikaschoten probiert werden. Nach der Entnahme die Gläser wieder schließen und restliche Paprikaschoten kühl aufbewahren.