

## Rezept

# Harissapaste

Ein Rezept von Harissapaste, am 15.12.2025

## Zutaten

1	rote Paprikaschote	100 g	große frische rote Chilischoten
4	Knoblauchzehen	4	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
5	getrocknete rote Chilischoten	1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener Koriander	1 Prise	Kümmelsamen
1 TL	getrocknete Minze (z. B. aus einem Beutel Pfefferminztee)	2 EL	Olivenöl
		2 TL	Zitronensaft
	Salz		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in breite Spalten schneiden. Die Paprikaspalten mit der Haut nach oben auf den mit Backpapier ausgelegten Grillrost legen. Die frischen Chilischoten waschen.
2. Die Paprikaspalten im Backofen (Mitte, Umluft 230°) 10 - 15 Min. backen, bis die Haut großflächig schwarz ist und Blasen wirkt. Sobald sich die ersten Verfärbungen an der Paprikahaut zeigen, die Chilischoten dazugeben und mitbacken. Paprika und Chilis aus dem Ofen nehmen, zunächst mit Backpapier, dann mit einem Küchentuch zudecken und 10 Min. ruhen lassen.
3. Die Paprikaspalten häuten und grob schneiden. Von den Chilischoten die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls grob würfeln.
4. Paprika, Chilis, Knoblauch und Tomaten mit getrockneten Chilischoten, Kreuzkümmel, Koriander, Kümmel, Minze, Olivenöl, Zitronensaft und 1 TL Salz in einem Blitzhacker zu einer glatten Paste pürieren. Harissapaste mit Salz abschmecken, in ein sauberes Twist-off-Glas füllen, verschließen und bis zur Verwendung kühl stellen.