

## Rezept

# Italienisches Paprikagemüse

Ein Rezept von Italienisches Paprikagemüse, am 10.06.2026

## Zutaten

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <b>2</b> gelbe, 2 rote Paprikaschoten (etwa 700 g) | <b>2</b> weiße Zwiebeln (etwa 250 g) |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                            | <b>3 EL</b> Olivenöl                 |
| <b>1</b> kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)     | Salz                                 |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle                    | <b>1 Prise</b> Chilipulver           |
| <b>2 EL</b> Weißweinessig                          |                                      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

## Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, einen Deckel abschneiden. Die Trennwände mit den Kernen aus den Schoten zupfen. Die Schoten vierteln, in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch fein schneiden.
2. Eine größere Pfanne auf den Herd stellen, Öl darin warm werden lassen. Paprika mit Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne schütten, gut umrühren.
3. Die Tomaten in der Dose klein schneiden. In die Pfanne schütten, salzen, pfeffern und mit Chili würzen. Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten, Deckel drauf und die Schoten 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind.
4. Schoten neben dem Herd noch etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann mit Essig und vielleicht auch noch Salz und Chili abschmecken. Entweder gleich servieren oder abkühlen lassen.