

Rezept

Paprika-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Paprika-Tomaten-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

250 g grüne Paprikaschoten	400 g Tomaten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 TL gehackte Petersilie	½ TL Pimentpulver
½ TL Kümmelsamen	1 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
Backpapier für das Backblech	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
2. Die Grillfunktion zuschalten. Die Paprikaschoten 15-20 Min. grillen, bis sie schwarz werden und Blasen bilden. Herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 5 Min. ruhen lassen. Die Paprikahälften häuten und grob würfeln.
3. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren und würfeln. Den Knoblauch schälen.
4. 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Tomaten- und Paprikawürfel kurz anbraten. Den Knoblauch dazupressen. Die Petersilie, den Piment und Kümmel unterrühren. Das Gemüse bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren übriges Olivenöl und Essig dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.