

## Rezept

# Paprika-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Paprika-Tomaten-Gemüse, am 15.12.2025

## Zutaten

**250 g** grüne Paprikaschoten

**1** Knoblauchzehe

**2 TL** gehackte Petersilie

½ TL Kümmelsamen

Salz

Backpapier für das Backblech

**400 g** Tomaten

**2 EL** Olivenöl

½ TL Pimentpulver

**1 EL** Weißweinessig

Pfeffer

## 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.