

Rezept

Paprika-Tomaten-Sauce

Ein Rezept von Paprika-Tomaten-Sauce, am 28.04.2025

Zutaten

2 ñoras	2 große rote Paprikaschoten
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl	200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
Salz	Zucker
1 EL miga (Weißbrotkrume)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die ñoras aufbrechen. Die Samen in den Mörser geben, die Schoten 30 Min. in warmem Wasser einweichen. Die Samen im Mörser fein zerstoßen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten grillen, häuten, putzen und in Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 3 Min. goldbraun anbraten. Die Tomaten unterrühren und 100 ml Wasser angießen, zum Kochen bringen und alles zugedeckt 15 Min. kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Die eingeweichten ñoras abtropfen lassen. Vom Stiel befreien, grob zerkleinern und in den Mörser dazugeben. Mit je ¼ TL Salz und Zucker fein zerstampfen. Die Paprikastücke und die miga dazugeben und alles zu einer feinen Paste verarbeiten. 3 EL Wasser unterrühren. Die Mischung unter die Sauce rühren und offen weitere 5 Min. kochen lassen. Passt sehr gut zu Schweinekoteletts oder -schnitteln vom Grill oder aus der Pfanne.