Rezept

Paprika-Zwiebel-Püree

Ein Rezept von Paprika-Zwiebel-Püree, am 14.06.2025

Zutaten

3	rote Paprikaschoten (ca. 700 g)
1 Zweig	Rosmarin
	Salz
400 g	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN (als Beilage) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Paprikaschoten waschen und vierteln. Stiel, Kerngehäuse und weiße Trennhäute entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

3. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abstreifen und hacken. Zwiebeln, Paprika und Rosmarin mit dem Öl in einem kleinen Topf zugedeckt bei geringer Hitze in 1 Std. sehr weich dünsten. Dabei gleich zu Beginn mit Salz und Pfeffer würzen und ab und zu umrühren. In einem Blitzhacker oder mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren.