Rezept

Paprikacreme mit Granatapfelsirup

Ein Rezept von Paprikacreme mit Granatapfelsirup, am 23.05.2025

Zutaten

1 kg	rote Paprika
4 Stängel	Koriandergrün
1	kleine rote Chilischote
1 EL	Granatapfelsirup
	Meersalz
½ Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 8 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Mit der Haut nach oben auf das Blech legen. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten, bis die Haut gut gebräunt bis schwarz ist und Blasen wirft.

2. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Chili waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälften klein schneiden.

3. Die Paprikahälften in einen Tiefkühlbeutel geben. Den Beutel verschließen und das Gemüse lauwarm abkühlen lassen. So sind die Schalen besser abzuziehen. Die Paprika häuten. Das Fruchtfleisch mit Kräutern, Knoblauch, Chili und Öl in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.

4. Paprikacreme mit Granatapfelsirup, Kreuzkümmel und Salz abschmecken, in eine Schale füllen und servieren.