

Rezept

Paprikagemüse mit Mandeln

Ein Rezept von Paprikagemüse mit Mandeln, am 30.09.2023

Zutaten

je 3 kleine rote und gelbe Paprikaschoten	1 Knoblauchzehe
3 EL Mandelstifte	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 EL Rosinen	5 Stängel Petersilie
2 EL Weißweinessig	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie hell bräunen. Aus der Pfanne nehmen und das Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Paprikastücke und den Knoblauch ins Öl geben und bei starker Hitze unter Rühren 1-2 Min. braten. Salzen, pfeffern, Rosinen und ca. 100 ml Wasser dazugeben. Zugedeckt alles bei geringer Hitze ca. 8 Min. schmoren lassen.

3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Pfannendeckel abnehmen, die Hitze erhöhen. Den Essig unters Gemüse rühren und bei mittlerer Hitze weitergaren, bis der Essig und fast alle Garflüssigkeit eingekocht sind. Das fertige Gemüse mit Petersilie bestreuen. Es schmeckt toll zu kurz gebratenem oder gegrilltem Fleisch oder Fisch.