

Rezept

Paprikapaste

Ein Rezept von Paprikapaste, am 15.12.2025

Zutaten

2	fleischige rote Paprikaschoten (ca. 500 g)	100 g	Sonnenblumenkerne
4 Stängel	Petersilie	5 EL	Oliveöl
½ TL	Harissa	1 TL	Zitronensaft
	Salz		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 1 Glas (ca. 500 ml): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen, das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen und waschen. Schotenhälften mit den Schnittflächen nach unten auf das Blech legen, im Ofen (Mitte) 15 - 20 Minuten rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft.
2. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 - 2 Minuten unter Rühren rösten, bis sie leicht gebräunt sind und zu springen anfangen. Etwas abkühlen lassen, dann grob hacken. Petersilie abrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Ein Küchentuch unter den kalten Wasserstrahl halten und auswringen. Das Tuch auf die Paprikahälften legen und warten, bis sie lauwarm abgekühlt sind. Dann die Haut so gut wie möglich abziehen, ein paar Reste stören nicht. Die Paprika grob würfeln.
4. Die Paprika mit den Sonnenblumenkernen, der Petersilie und dem Oliveöl mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste mixen. Mit Harissa und Zitronensaft verrühren und mit Salz abschmecken.