

Rezept

Paprikaröllchen mit Thunfischcreme

Ein Rezept von Paprikaröllchen mit Thunfischcreme, am 05.12.2025

Zutaten

je 1 große rote und gelbe fleischige Paprikaschote	150 g Thunfisch in Öl (aus der Dose oder dem Glas)
	1/2 EL Kapern
2 Sardellenfilets in Öl	3 EL Sahne
Salz	Pfeffer
1 TL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Paprikaschoten waschen und durch den Stiel der Länge nach durchschneiden. Stiele und Trennwände mit Kernen entfernen. Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen etwa 15 Min. backen, bis die Haut dunkle Blasen wirft.
2. Die Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken und kurz ruhen lassen, dann die Haut abziehen und jede Paprikahälfte längs dritteln.
3. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit den Kapern, den Sardellenfilets und der Sahne im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Thunfischcreme auf den Paprikastreifen verteilen und aufrollen. Eventuell mit Zahnstochern oder Cocktailspießchen feststecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.