

Rezept

Paprikasauce mit Chili

Ein Rezept von Paprikasauce mit Chili, am 15.04.2026

Zutaten

2 rote Paprikaschoten (à ca. 240 g)	2-3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	50 g Mayonnaise
1/2 TL Fenchelsamen	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Chiliflocken
Pürierstab	Mörser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Die Hälften dritteln. Ein Backblech mit etwas Öl einstreichen, die Paprika mit der Hautseite nach oben darauflegen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Schoten in den Ofen (Mitte) schieben und 12 Min. grillen, bis die Haut dunkel wird.
2. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Paprika etwas zusammenschieben. 4 Bögen Küchenpapier aufeinanderlegen, anfeuchten und darauflegen. Die Paprika auf diese Weise abkühlen lassen, dann die Haut abziehen.
3. Knoblauch schälen und vierteln. Mit der Paprika in einem Rührbecher fein pürieren. Mayonnaise einrühren. Fenchelsamen im Mörser fein zerreiben. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Fenchel und Chili pikant würzen.