

Rezept

Peperonipüree

Ein Rezept von Peperonipüree, am 28.06.2026

Zutaten

5 grüne Peperoni	5 rote Peperoni
4 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (3-4 cm lang)
½ eingelegte Zitrone	3 EL Mango-Chutney
3 EL Reisessig	½ TL Kurkuma
½ TL Salz	3 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Schraub- oder Bügelglas (ca. 200 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 2 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die grünen und roten Peperoni waschen, putzen und grob hacken. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und zusammen mit der eingelegten Zitrone ebenfalls grob hacken.

2. Peperoni, Knoblauch, Ingwer und Zitrone mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Alternativ kann man für das Zerkleinern auch einen Stabmixer benutzen.

3. Das Peperonipüree in das Glas füllen, gut verschließen und in den Kühl-schrank stellen. Haltbarkeit: 1 Jahr. Einsatzmöglichkeiten: Überall, wo du eine kleine Schärfe, eine süße Abrundung oder auch einen Pfiff Säure haben möchtest, nimmst du dieses Püree. Es ist ein Allrounder bei Fisch und Garnelen, ja selbst aufs Brot gestrichen ist es klasse.