

Rezept

Roter Paprikasalat mit Sesammus – türkische Meze

Ein Rezept von Roter Paprikasalat mit Sesammus – türkische Meze, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg rote Spitzpaprikaschoten (ersatzweise rote Paprikaschoten)	¼ Bund Petersilie
50 g Walnusskerne	1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Granatapfelessig	2 EL Sesammus
Salz	1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen und auf das Blech legen. Im heißen Ofen (Mitte) 30 - 40 Min. backen, bis die Haut dunkel wird. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 5 Min. abkühlen lassen.
2. Die Paprikaschoten häuten, längs halbieren und von Stielansätzen und Kernen befreien. Die Hälften in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Ein paar schöne Walnusskerne zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Kerne grob hacken.
3. In einer Schüssel Sesammus mit 3 - 4 EL Wasser und den Essigen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Petersilie, Knoblauch und Walnusskerne untermischen. Den Salat zugedeckt 1 Std. durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit den restlichen Walnüssen garnieren.