

Rezept

Scharf marinierte Paprika

Ein Rezept von Scharf marinierte Paprika, am 15.12.2025

Zutaten

2 große Paprika (mögl. unterschiedliche Farben)	1 Knoblauchzehe
1 kleine grüne Chilischote	3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft	1 EL kleine Kapern
Salz	Pfeffer
1 Handvoll Rucola	2 EL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 24 g F, 4 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 225° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprika halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und mit den Rundungen nach oben auf das Blech setzen.
2. Die Paprika im vorgeheizten Ofen (oben) etwa 20 Min. rösten, bis die Schale dunkle Flecken bekommen hat. Dann die Hälften herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und etwas abkühlen lassen. Anschließend die Haut mit einem spitzen Messer abziehen.
3. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, eventuell den Keim dabei entfernen. Nun die Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauchscheiben und Chilistreifen mit Öl, Zitronensaft, Kapern, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Die gehäuteten Paprikahälften längs in breite Streifen schneiden und diese auf einer kleinen Platte auslegen. Die Paprikastreifen mit der Marinade beträufeln und zugedeckt mindestens 2 Std. ziehen lassen.
5. Zum Servieren den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Den Rucola auf einer Platte auslegen, die Paprika darauf verteilen. Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und über die anderen Zutaten streuen.