

Rezept

Tomaten-Paprika-Salsa

Ein Rezept von Tomaten-Paprika-Salsa, am 18.12.2025

Zutaten

200 g Tomaten

1/4 Bund glatte Petersilie

2 TL Kapern (am besten in Salz eingelegte)

Salz

100 g geröstete rote Paprikaschoten

1/2 rote Chilischote (wenn Kinder mitessen:
einfach weglassen)

2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Paprika grob schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Chilstück waschen und samt den Kernen grob zerkleinern. Kapern kurz abbrausen und abtropfen lassen.

2. Die Tomaten mit Paprika, Petersilie, Chili, Kapern und dem Olivenöl im Mixer zu einer cremigen Sauce zerkleinern. Mit Salz abschmecken. Die Sauce passt zu Fleisch und Fisch, aber auch zu Räuchertofu oder Halloumi sehr gut.