

Rezept

Venezianische Paprika mit Sardinen

Ein Rezept von Venezianische Paprika mit Sardinen, am 01.10.2023

Zutaten

3 große Paprika (rot und gelb)	300 g Cocktailtomaten
1 Dose Sardinen in Öl (90 g Abtropfgewicht)	3 EL Olivenöl
2 TL getrockneter Oregano	Salz
Pfeffer	1 Handvoll Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 21 g F, 15 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen und längs halbieren, die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe jeweils halbieren oder vierteln. Die Sardinen abtropfen lassen und in kleine Stücke zerteilen.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika und Tomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Dann die Hitze reduzieren und Sardinen sowie Oregano in die Pfanne geben und alles zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Währenddessen immer wieder umrühren.
3. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und daraufgeben. Dazu passt Dinkel- oder Roggenvollkornbrot.