

Paprika-Gemüse

Für 4 Personen:

2 EL Pinienkerne	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika	1 große Tomate	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	125 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer	1 ½ EL Rotweinessig	

Optional:

2 EL Korinthen	Küchenreibe
----------------	-------------

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie goldgelb sind und köstlich duften. Dabei regelmäßig die Pfanne schütteln oder umrühren, damit nichts anbrennt. Auf einen kleinen Teller umfüllen und abkühlen lassen.

Die Paprikaschoten waschen.

Stielansätze und Kerne der Paprikaschoten entfernen und die Früchte längs vierteln.

Paprikaviertel quer in dünne Streifen schneiden.

Die Tomate am Blütenansatz kreuzförmig einschneiden. Mit kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten stehen lassen und abschrecken.

Tomate pellen, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und in feine Scheibchen schneiden.

Die Chilischote waschen, längs halbieren und Stiel und Kerne entfernen. Quer in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chili hinzufügen und bei mittlerer Hitze weich dünsten.

Paprika und Tomate hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei aufgelegtem Deckel bei niedriger bis mittlerer Hitze 25 Minuten schmoren lassen, dabei mehrfach umrühren.

Paprikagemüse vom Herd nehmen, den Essig unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine Schüssel umfüllen, die Pinienkerne und falls gewünscht die Korinthen unterrühren und abkühlen lassen.

NN am 02. Dezember 2020