

Marinierte Paprika (4 Pers.) **Pimentos en adobo**

Zubereitungszeit: 40 Min. Marinierzeit: 1-2 Stunden

Der spanische Sommerhit für das kalte Buffet!

Pro Person: 186 Kilokalorien, 0,7 g Eiweiß, 17,1 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

Für die Paprika:

300 g rote Paprikaschoten
300 g gelbe Paprikaschoten

Backofen auf 250° C, Paprika halbieren, entkernen, Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, (mit der Schnittfläche nach unten), ca.15- 20 Min. garen lassen

Die Haut sollte leicht bräunlich sein und Blasen werfen

Anschliessend die gebackenen Paprikas für 10 Min. in einen geschlossenen Gefrierbeutel oder Gefäss geben (die Haut lässt sich dadurch besser schälen). Der austretende Saft kann zur Marinade gemischt werden

in Streifen schneiden, auf eine Platte schön anrichten

1-2 Knoblauchzehen

in Scheiben schneiden, über die Paprika verteilen

40 g schwarze Oliven, entsteint
1 El Kapern

darüber geben

Marinade:

2 El Sherryessig od. Zitronensaft
½ Tl Honig
5 El Olivenöl
¼ Tl Meersalz
1 Pr Pfeffer, frisch gemahlen
2 El Mayoran, gehackt

in einer Schale vermischen, gleichmässig über dem Gemüse verteilen, 2 Std. ziehen lassen



Tipp: Statt Sherryessig weisser Balsamicoessig verwenden.

