

Peperonata

Knackige Paprika als Rohkost oder noch bissfest in der Pfanne gebraten ist was leckeres - aber wenn man die Haut entfernt und sie anschliessend in köstlichem Olivenöl mariniert, dann ist das etwas köstliches - und nennt sich Peperonata.

Was braucht man:

300 g Gemüsepaprika (rot und gelb) - grüne sind zu geschmacklos

3-5 EL Olivenöl (natürlich extra vergine)

1 EL frisch gepressten Zitronensaft

1-2 Knoblauchzehen

1 Rosmarinzweig

Salz, schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)

2 TL glatte Petersilie

Zubereitung:

Jetzt kommt das Wichtigste: Die Haut der Paprika muss ab!

Dazu werden die Paprika geviertelt, Kerne und die weissen Innenhäute entfernt. Mit der Oberfläche nach oben (wichtig) legt man sie auf ein Backblech und schiebt sie auf der oberen Schiene in den Backofen unter den Grill (max. Hitze). Es geht auch im normalen Backofen (250° C.), falls man keinen Grill hat.

Die Paprika bleiben so lange im Ofen (ca. 10-15 Min.), bis die Oberfläche pechschwarz! ist (keine Sorge, es ist nur die Haut - und die kommt ja weg) und Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und für 5 Min. mit einem feuchten Tuch bedecken. Daurch lässt sich die Haut noch besser abziehen. Die abgezogenen Paprika (probiert mal eine - sie haben jetzt einen wunderbaren süsslichen Geschmack) nebeneinander in eine flache Form legen.

Die Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Paprika verteilen, mit Olivenöl und Zitronensaft (Aceto Balsamico ist auch eine Alternative) beträufeln. Zum Schluss noch salzen und pfeffern.

Das Ganze 1-2 Std. marinieren und vor dem Servieren mit glatter, grob gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passt Ciabatta, ein knackiges Baguette, oder frisch aufgebackenes Fladenbrot.