

## Peperonata - Tomaten-Paprika-Gemüse

Kalt oder lauwarm als Vorspeise, vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten. Zutaten für ca. 4-6 Portionen, je nach Verwendung:

2 El	Olivenöl
je 3	Paprikaschoten, rot/gelb
5	Tomaten
2	Zwiebeln
2 El	Aceto Balsamico
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Thymian	

### Vorbereitung:

1. Paprikaschoten waschen, rund um den Stiel abschneiden und etwas flach drücken.  
Auf ein Blech legen und unter der Heizspirale (Backofen Grillfunktion) grillen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Die Schoten in einen Plastikbeutel oder unter einem feuchten Tuch ca. 10 Minuten abkühlen lassen, anschließend die Haut abziehen.  
Paprika in größere Stücke (Rauten) schneiden.
2. Bei den Tomaten die Haut unten mit kleinen Schnitten kreuzförmig einritzen, den Stielansatz kreisförmig herausschneiden. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren (bis sich Risse in der Haut zeigen), herausheben und sofort in kaltem Wasser abkühlen. Die Haut abziehen, vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel (ca. 1cm) schneiden. Die Tomatenkerne durch ein Sieb zu einem Tomatenfond passieren.  
  
***Die festen und zähen Häute von Paprika und Tomate stören die „schmelzige“ Textur dieser geschmorten Gemüsezubereitung, außerdem ist die Haut schwer verdaulich !***
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.  
Thymianblättchen abstreifen.

### ***Verarbeitung von Knoblauch: Schneiden statt pressen!***

Bei geschnittenem Knoblauch werden die Zellen sauber gespalten, an der großen Schnittfläche kann reichlich Zellsaft austreten und bildet beim Kontakt mit der Luft viele Aromastoffe.

Bei gepresstem oder gequetschtem Knoblauch werden die Zellen „brachial zu Brei geschlagen“. Die verletzten Zellen verkleben und sterben ab bevor sich Aromastoffe richtig ausbilden können. Gepresster Knoblauch ist zwar scharf, riecht und schmeckt aber meist muffig.

### Zubereitung:

1. Öl in einem Schmortopf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Thymianblättchen glasig anschwitzen.
2. Paprikastücke mitschwitzen.  
Tomatenwürfel, Tomatenfond und Essig zugeben.
3. Mit Salz, Pfeffer, wenig Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen.
4. Abgedeckt ca. 15-20 Minuten garen, abschmecken.