

## 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 rote und gelbe Paprikaschoten  
5 Tomaten  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 El dunkler Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, 2-3 Thymianstiele

### Vorbereitung:

**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 Paprikastücke häuten – z.B. mit dem Messerrücken eines gebogenen Schälmessers
- gehäutete Paprika in größere Stücke (Rauten) schneiden



**Tomaten** auf der Unterseite kreuzweise einritzen

- Stielansatz kreisförmig herausschneiden
- Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren (bis sich Risse in der Haut zeigen), mit einer Schaumkelle herausheben und sofort in kaltem Wasserbad abkühlen
- Haut abziehen, Tomaten halbieren und dann in Viertel schneiden – mit einem runden Bogenschnitt entlang der Innenseite des Tomatenfruchtfleisches die Scheidewände und die Tomatenkerne herausschneiden
- Tomatenkerne kurz mixen und durch ein Sieb zu einem Tomatenfond passieren
- Fruchtfleisch in Würfel (ca. 1 cm) schneiden

**Die festen und zähen Häute von Paprika und Tomate stören die „schmelzige“ Textur dieser geschmorten Gemüsezubereitung, außerdem ist die Haut schwer verdaulich!**

**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 etwa 15-20 Minuten garen, abschmecken.