



Paprikaschoten in Öl eingelegt

Für 2 Gläser; à 500 ml

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 35 min

Backzeit: ca. 5 min

Zutaten:

1 kg Paprikaschoten, rot und gelb

4 Knoblauchzehen

4 Sardellenfilets, eingelegt

1 Msp. Zitronenabrieb

1 EL frisch gehackte Petersilie

1 TL Pfefferkörner, geschrotet

ca. 600 ml Olivenöl

Zubereitung:

Den Ofen auf 240°C Oberhitze vorheizen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen backen bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und auskühlen lassen. Die Haut abziehen und die Paprikahälften wiederum halbieren. Auf die vorbereiteten Gläser (mit kochendem Wasser ausgespült) verteilen.

Die Knoblauchzehen schälen und genauso wie die Sardellen grob hacken. Beides mit der Petersilie, dem Pfeffer und dem Öl vermengen und über die Paprikaschoten gießen, sodass alles gut bedeckt ist. Gut verschließen.

Tipp:

Vor dem Verzehr am besten über Nacht kühl und dunkel gelagert ziehen lassen, so entfaltet sich der Geschmack am besten.



Caponata (Eingelegtes Gemüse)

Für 2 Gläser; à 500 ml

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 25 min

Garzeit: ca. 20 min

Zutaten:

2 Auberginen
2 gelbe Paprikaschoten
1 Stange Staudensellerie
2 Zwiebeln
8 Tomaten
2-3 EL Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
50 g schwarze Oliven, entsteint
1 TL Kapern
weißer Balsamico
1 Prise Zucker
1 Hand voll geschnittenes Basilikum

Zubereitung:

Die Auberginen waschen, putzen und grob würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Die Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen.

Zuerst die Auberginen im heißen Öl leicht braun anbraten, dann die Paprika, Zwiebel und den Sellerie zugeben, salzen, mit Cayennepfeffer würzen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten mit leichtem Biss schmoren lassen. Die Tomaten, die grob gehackten Oliven und die fein gehackten Kapern zugeben. Weitere ca. 5 Minuten offen ziehen lassen und mit Balsamico, Salz, Zucker und Cayennepfeffer süß-sauer abschmecken.

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden. Zum Schluss untermengen und in vorbereitete Gläser füllen. Gut verschlossen auskühlen lassen.