

Paprikaeintopf

Für 4 Portionen • Pro Portion: 226 kcal, 4 g E, 11 g F, 21 g KH

4 Paprikaschoten, Farbe nach Belieben

1 Peperonischote

2 weiße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Tomaten

40 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 EL Zucker

3 EL Balsamessig

2 Zweige Thymian

1 Zweig Rosmarin



1. Paprikaschoten waschen, putzen und grob zerschneiden. Die Peperonischote waschen, längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. Zwiebeln abziehen und vierteln. Knoblauchzehen schälen.
2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, 1 Minute ziehen lassen, mit kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut abziehen. Tomaten vierteln und die Stielansätze entfernen.
3. Peperoni, Zwiebel, Knoblauch und Olivenöl in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und 4 Minuten/120 °C/Stufe 1 andünsten.
4. Paprika und Tomaten dazugeben, Messbecher aufsetzen und 3 Sekunden/Stufe 4 zerkleinern. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln
5. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, Zucker, Balsamessig, Thymian und Rosmarin dazugeben und alles zugedeckt 15 Minuten/90 °C/Stufe 1 linksdrehend schmoren lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben noch mehr Balsamessig abschmecken und gleich heiß zu Pasta oder kalt auf Baguette genießen.

TIPP: Zur Abwechslung können Sie auch mal kurz vor Ende der Kochzeit 50 g schwarze, entsteinte Oliven und 1 EL eingelegte Kapern dazugeben.

Oder das Ganze leicht pürieren und zum Aufbewahren wie Chutney in Gläser füllen.