KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Marinierte rote Paprikafilets

Paprika bringt Farbe ins Essen. Vor allem die strahlend Rote unter ihnen regt Auge und Appetit gleichermaßen an. Sie schmeckt nicht nur lecker, sie verwöhnt uns auch mit vielen Vitaminen und Mineralien. Lecker mariniert, schmeckt sie köstlich als Beilage zu vielen Gerichten oder ganz einfach als Snack mit etwas Brot. Auf Mallorca wird die fertige Paella gerne mit “pimiento asado” dekoriert.

Zubereitungsdauer: 60 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach · vegan

Portionen

2 S.

Zutaten

1 St. große, rote Paprika
1 St. Knoblauchzehen geschält
3 EL Zitronensaft von einer naturbelassenen Zitrone
1 TL Petersilie, frisch oder getrocknet
2 EL Olivenöl virgen extra
1 TL Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Paprika waschen und mit ein paar Tröpfchen gutem Olivenöl einreiben.
Auf einem mit Backpapier bedeckten Blech im Ofen bei ca. 180-200 Grad 20-30 Minuten garen. Sobald die Haut der Paprika Blasen schlägt und geröstete Stellen aufweist, ist sie gar. Aus dem Ofen herausnehmen, im Backpapier für kurze Zeit “schwitzen” lassen. Sobald sie etwas abgekühlt ist, lässt sich die Haut leicht entfernen. Kerne, Stiel und Fruchtwasser beseitigen, die Paprika der Länge nach in Filets schneiden, in eine Schale geben, mit fein gehacktem Knoblauch, Petersilie, etwas Zitronensaft und Olivenöl mischen und kurz marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.