



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Paprika mit Sonnenbrand

Paprikaschoten enthäuten? Funktioniert auf zwei Arten: entweder r o h mit dem Sparschäler (die Schale ist unverdaulich) oder grillen. Dabei wird die Paprika herrlich lecker süß! (durch die Hitze wird die enthaltene Stärke zu Zucker) Dazu Paprikaschoten in ca. 4 cm breite Stücke zerteilen (oben und unten abschneiden, Rest auftrennen und weißes Inneres entfernen), auf ein geöltes Backblech legen und im Backofen ca. 20 min. grillen. Die Haut wird dabei schwarz und bildet Blasen. Backblech auf eine hitzefeste Unterlage stellen und mit feuchtem Küchenkrepp abdecken, abkühlen lassen. Mit einem spitzen Küchenmesser lässt sich die Haut jetzt sehr leicht abziehen. Fertig!



Rezept zum Kochtipp

Paprikasuppe