

## Würzgeheimnis

Ohne Knoblauch geht bei mediterranen Vorspeisen fast gar nichts. Eine ebenso beliebte Wurze: Sardellen



FÜR SIE - Kochen & Verwöhnen  
Nr. 1/09 Seite 117

## Marinierte Paprika

Ein Farbtupfer für jedes kalte Buffet

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

**Marinierzeit:** über Nacht

### ZUTATEN (für 4 Portionen):

1 kg rote und gelbe Paprikaschoten, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets (in Öl eingelegt), 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer.

### Zubereitung:

- Backofen auf 230 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Paprikaschoten vierteln, Stielansätze und Trennwände einschließlich der Kerne herausschneiden. Viertel waschen. Mit der Schnittfläche auf ein mit Alufolie (Toppits) belegtes Backblech legen.
- Paprika auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten braten, bis die Haut braun wird und Blasen wirft. Backblech herausnehmen, Paprikaviertel mit einem feuchten Geschirrtuch oder einem Stück angefeuchtetem Küchenpapier abdecken. Lauwarm abkühlen lassen.
- Haut der Paprika mit einem kleinen spitzen Messer abziehen. Viertel

eventuell längs halbieren und in eine flache Form legen.

● Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. In ein Schälchen geben. Sardellenfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen, auf Küchenpapier legen und trocken tupfen. Sardellenfilets ebenfalls hacken und zum Knoblauch geben. Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer zufügen und verrühren. Abschmecken. Über die Paprika verteilen und abgedeckt über Nacht durchziehen lassen. Nochmals abschmecken. Nach Wunsch mit Petersilie bestreuen.

**Pro Portion:** ca. 80 kcal,  
3 g Eiweiß, 5 g Fett,  
6 g Kohlenhydrate.

### TIPP

Eine leckere Knabberei zu vielen Antipasti: das Feinschmecker-Knäckebrot „Tomate Mozzarella“ von Dr. Karg. Es ist schön knusprig und hat eine mediterrane Geschmacksnote. Erhältlich in gut sortierten Supermärkten. Infos unter [www.dr-karg.com](http://www.dr-karg.com).