Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Gegrillte Paprika – warm oder kalt serviert

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 60 kcal

Zutaten

1000 g Paprika – gewaschen, halbiert und ohne Kerne

Salz

Olivenöl

Knoblauch-Kräuter-Öl

Zubereitung

1. Grill anzünden und aufheizen lassen.

2. Die Paprikahälften längs in 3 – 5 gleichmäßige Stück schneiden, je nach Größe, und direkt leicht salzen.

3. Die Paprika mit der Hautseite nach unten auf den Grill geben und so lange von der Hautseite grillen, bis die Haut Blasen wirft und bräunt (ca. 4 – 8 Minuten). Anschließend noch kurz von der anderen Seite grillen und in eine Schale herausnehmen.

4. Die Schale, so gut es geht, abziehen, mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl bepinseln und auf einem Teller anrichten.
Tipp:Ohne Schale sind die Paprika besser verdaulich. Wer empfindlich ist, lässt den Knoblauch weg.

5. Direkt servieren oder nochmals im Ofen bei ca. 120 °C wärmen.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?
Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via @schnelleinfachgesund



Waiting for you!

Wie kannst Du diese Basis leicht variieren?

Du kannst verschiedene Paprika verwenden und das Kräuteröl ganz einfach variieren. Auch Sorten, die heute noch eine leichte Schärfe und eine ausgeprägte Süße haben, können Ihren Reiz haben.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline