

Bioleks: Marinierte Paprika

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-marinierte-paprika/

Zutaten:

- 3 rote und 3 gelbe Paprikaschoten
- 5 Knoblauchzehen
- 8 Sardellenfilets
- 5 EL Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stiele, Kerne und die hellen Trennwände entfernen. Die Paprikahälften mit den Schnittstellen nach unten auf ein Backblech mit Backpapier oder in eine feuerfeste Form legen und im heißen Backofen backen, bis die Haut der Paprikaschoten kräftig Blasen wirft. Die dauert ca. 30 Minuten. Blech oder Form aus dem Ofen nehmen, die Schoten mit einem feuchten Tuch bedecken und etwas abkühlen lassen.

Die Haut der Paprikaschoten abziehen. Dann die Schoten in Streifen schneiden und auf einer Servierplatte auslegen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken oder mit der Knoblauchpresse in eine kleine Schüssel drücken. Die Sardellenfilets unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchentuch trocken tupfen, fein hacken und zum Knoblauch geben. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und über die Paprikastreifen gießen.

Die Paprikastreifen möglichst über Nacht, mindestens 6 Stunden, marinieren lassen.

Mit Baguette oder ital. Weißbrot servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 25.8.1995

