

Zutaten

für 5–6 Portionen (als Beilage)

- 1.000 g bunte Paprika (rot, gelb, grün)
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten (1 Dose)
- 20 g Tomatenmark
- 2 TL italienische Kräuter, getrocknet
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Currypulver
- 2 TL Worcestersauce
- 1 TL Salz (ca. 5–6 g)
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie zum Garnieren

Wärmendes Soulfood für gemütliche Tage

Gut vorzubereiten • Lecker zu Kartoffeln und Frikadellen

COOKIT ERLEBEN

Paprikagemüse

Zubereitung im Bosch Cookit

5–6 Portionen als Beilage | ca. 40 Minuten



1 Paprika vorbereiten

1.000 g Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.

2 Zwiebeln zerkleinern

200 g Zwiebeln halbieren, Knoblauch schälen. Beides mit eingesetztem Universalmesser zerkleinern.

8 Sek. | Stufe 14 | Universalmesser

3 Zwiebeln anschwitzen

Universalmesser entfernen, 3D-Rührer einsetzen. Zwiebeln herunterschieben, 10 g Olivenöl zugeben. Ohne Messbecher anschwitzen.

4 Min. | 120 °C | Stufe 2

4 Tomatenmark anrösten

20 g Tomatenmark zugeben und ohne Messbecher anschwitzen.

2 Min. | 120 °C | Stufe 2

5 Paprika anschmoren

Paprikastücke zugeben und ohne Messbecher anschwitzen.

5 Min. | 120 °C | Stufe 2

6 Mit Tomaten und Kräutern garen

400 g gehackte Tomaten samt Saft, italienische Kräuter, Paprikapulver, Currypulver, Worcestersauce, Salz und Pfeffer zugeben. Ohne Messbecher garen, damit Flüssigkeit verdampfen kann. Auf Spritzer achten.

18 Min. | 100 °C | Stufe 1

7 Abschmecken & servieren

Paprikagemüse auf Konsistenz prüfen. Bei Bedarf 3–5 Min. länger garen. Abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.

TIPP: Wunderbar vorzubereiten

Das Paprikagemüse schmeckt am nächsten Tag oft noch aromatischer, weil die Gewürze und Kräuter durchziehen können. Nach dem Abkühlen abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren vollständig erhitzen. Perfekt zu Salzkartoffeln und Frikadellen.

Hinweis: Die Zeiten und Gewürzmengen für 1 kg Paprika sind angepasst, aber in dieser Fassung noch nicht erneut getestet. Je nach Paprikastückgröße und gewünschter Bissfestigkeit die Garzeit anpassen.