

Rezept

geschmorte Paprika

Die Paprikasorten: Ideal sind dazu hell- und mittelgrüne Paprikaschoten, denn die dunkelgrünen haben einen zu penetranten Eigengeschmack.

Es kommen folgende Sorten in Frage (vgl. Foto unten "[Blick in die Küche](#)"):

- Spitzpaprika: mittelgroß, hellgrün bis grüngelb (kommen meist aus Ungarn). [[Auf dem Foto links](#)]. Man erhält sie mit etwas Glück in normalen deutschen Lebensmittelgeschäften – ansonsten evtl. beim Türken.
- Mittelgrüne türkische Paprika (erhält man üblicherweise im Türkenladen): Es gibt 2 Sorten:
 - die schmalen langen (wie größere Peperoni) [[auf dem Foto rechts](#)],
 - die übliche Paprikaschoten-Form, aber in klein [[auf dem Foto in der Mitte](#)]. Sie haben dünneres Fruchtfleisch als die großen dicken dunkelgrünen.

Zubereitung

| | |
|---|---|
| 600 g Paprika (eine oder mehrere der oben beschriebenen Sorten) | halbieren, Kerne und innere weiße Trennwände ausschneiden. Dann waschen und abtropfen lassen. Paprika quer in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. (vgl. Foto unten " Blick in die Küche ") |
| Beliebige große Bratpfanne | bei großer Hitze aufheizen. |
| 2 EL Olivenöl | in der schon heißen Pfanne kurz erhitzen. |
| | Die vorbereiteten Paprika in die Pfanne geben und ca. 3 Min lang bei voller Hitze und unter Rühren anschmoren. Sie dürfen dabei nicht braun werden. |
| Salz, Pfeffer | Hitze reduzieren, Salz und Pfeffer dazugeben, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze gar schmoren. Es dauert ca. 6-8 Min bis die Paprika weich sind (probieren!). |

| | |
|---|---|
| 1 Spritzer Zitronensaft | dazugeben. |
| Schuß Sahne 1 EL Crème Fraîche oder Schmand | Beides dazugeben und noch einmal aufkochen. |
| Zum Schluß: Nochmal abschmecken bzgl. Zitronensaft, Salz und Pfeffer. | |
| | |