

# Marinierte Paprika

## Für 4 Portionen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Knoblauchknolle
1 Prise Zucker	1 Zweig Rosmarin	

Die Paprika halbieren und entkernen. Die untere Seite mit Olivenöl einreiben und bei 200 Grad 15 Minuten im Ofen rösten. Die Haut wird braun und lässt sich anschließend einfach abziehen. Mit Knoblauch, Rosmarin und Olivenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und über Nacht ziehen lassen.

### **Tipp:**

Paprika niemals mit Schale verwenden, da die Haut schwer verdaulich ist. Wenn Paprika als Rohkost verwendet wird, dann kann man die Haut mit dem Sparschäler entfernen. Wenn sie warm zubereitet wird, dann die Hautseite mit Olivenöl einreiben und im Ofen ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen. Anschließend lässt sich die Haut ganz einfach mit dem Messer abziehen.

Frank Rosin am 18. September 2014