



Ajvar

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spitzpaprika	750 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Olivensöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	1 TL
Essig	2 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, Alufolie

1. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, längs halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Alufolie belegtes Blech legen. Im Backofen ca. 10–15 Min. garen, bis die Haut der Paprika schwarze Flecken bekommt.
2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem angefeuchteten Küchentuch abdecken und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann Paprika häuten und klein schneiden.
3.
In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. glasig dünsten. Paprika zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Essig hinzugeben und unter Rühren ca. 15–20 Min. garen, bis die Paprika zerfällt und ein dicklicher Aufstrich entsteht. Mit Salz, Zucker und evtl. mehr Essig abschmecken und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	137 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g