Gelbe Röstpaprika mit Tomaten-Kritharaki

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Zucker	
Strauchtomaten	800 g
Paprika, gelb	4 St.
Kritharaki Nudeln	200 g
Petersilie, frisch	40 g
Essig	1 EL
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Schalotten	1 St.
Chili, gemahlen	
Parmesan	30 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit Thymian, 1 EL Olivenöl, Salz und Zucker vermengen.

2. Tomaten waschen, quer halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf einer Hälfte eines Backbleches verteilen und die Knoblauch-Thymian-Mischung auf den Tomaten verteilen. Schüssel nicht säubern.

3. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerne entfernen. Paprika mit der Schale nach oben auf die andere Hälfte des Bleches legen und mit den Tomaten im Ofen auf oberster Schiene ca. 15 Min. rösten, bis die Haut beginnt schwarz zu werden.

4. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. In der Schüssel Petersilie mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer gut vermengen.

6. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte und Chili ca. 1 Min. anbraten, mit ca. 50 ml Wasser ablöschen und Pfanne vom Herd nehmen.

7. Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen. Tomaten in die Pfanne geben und mit einer Gabel zerdrücken. Parmesan fein reiben und mit Kritharaki in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und ggf. mit Salz abschmecken. Paprika auf Tellern verteilen und mit Tomaten-Kritharaki füllen. Kräutersalat dazu reichen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	387 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g