



Taktouka

Für 4 Personen:

Zutaten:

2 große grüne Gemüsepaprika

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Cayennepfeffer

1 Dose Pelati-Tomaten (ganze geschälte Dosentomaten)

½ TL Salz (oder mehr nach Geschmack)

1 TL Zucker

¼ Bund glatte Petersilie

1 Bund frischer Koriander

1-2 TL Zucker

Zubereitung:

Den Grill oder eine Grillpfanne auf hohe Hitze vorheizen. Alternativ den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Die grünen Paprika auf den Grill legen und alle 3–4 Minuten wenden, bis sie rundherum dunkel gebräunt beziehungsweise stellenweise leicht verbrannt sind.

Bei Verwendung des Backofens, die Paprika halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Die Paprika im Backofen rösten, bis sie dunkel gebräunt ist. Anschließend die heiße Paprika in eine Schüssel legen und mit einem Deckel oder Teller abdecken.

Sobald die Paprika abgekühlt sind, die Haut abziehen, die Kerne entfernen und die Paprika in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen. Den fein gehackten Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer hinzufügen und kurz anrösten. Die Tomaten, Salz und Zucker hinzufügen. Mit einem Deckel abdecken und etwa 10 Minuten schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und zusammen mit den Paprikastücken in die Pfanne geben. Weitere 10 Minuten sanft köcheln lassen, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Abschmecken und warm oder kalt servieren.