



Gebratene Pimentos

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bratpaprika, grün, Grill und Back	400 g
Olivenöl	4 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Meersalz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. Bratpaprika waschen und gründlich abtrocknen. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Bratpaprika ca. 4–6 Min. unter Wenden anbraten, bis die Haut leichte Blasen schlägt. Knoblauchzehe schälen, mit der Hand leicht andrücken und ca. 1 Min. dazugeben.

2. Pimentos de Pardon aus der Pfanne nehmen, mit Meersalz bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit einer feinen Küchenreibe etwas Zitronenabrieb über die Pimentos geben für die Frische des Mittelmeers.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	78 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	7 g