



# Harissa-Pasten-Rezept zum Selbermachen

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
👉 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Peperoni Mix        | 12 St. |
| Knoblauchzehen      | 2 St.  |
| Paprika, rot        | 1 St.  |
| Koriander, gemahlen | 1 TL   |
| Kreuzkümmel         | 1 TL   |
| Olivenöl            | 80 ml  |
| Salz                |        |
| Pfeffer, schwarz    |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Frischhaltefolie, Pürierstab

1. Peperoni waschen, halbieren, ggf. Kerne entfernen und fein hacken. Knoblauch schälen, halbieren und grob hacken. Paprika waschen.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Paprika darin fettfrei auf allen Seiten ca. 4 Min. braten. Die Paprikahaut darf dabei schwarz werden. Paprika vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und Paprika darin ca. 5 Min. ruhen lassen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und mit einem Messer die Haut abziehen.
3. Pfanne erneut auf niedriger Stufe erhitzen, Gewürze fettfrei ca. 1 Min. anrösten.
4. In ein hohes Gefäß Peperoni, Knoblauch, Gewürze und Paprika geben und fein pürieren. Nach und nach Olivenöl dazugießen und die Paste cremig pürieren. Harissa mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem sauberen Glas bis zur Verwendung aufbewahren.

Guten Appetit!

Info: Bedecke die Harissa-Paste im Anschluss des Gebrauchs immer wieder mit einer dünnen Schicht Öl, so ist sie im Kühlschrank bis zu 1 Monat haltbar.

Tipp: Dazu passen [Spicy-Harissa-Waffeln](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 622 kcal |
| Kohlenhydrate  | 33 g     |
| Eiweiß         | 6 g      |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 54 g     |