Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



PIPERADE

ZUBEREITUNG: 10 MIN. · KOCHZEIT: 20 MIN.

COUCOU Nach den ganzen Feiertagen und Besuchen versuchen wir uns eine gesunde Ernährung anzugewöhnen. Nicht so einfach nach den Gargantuesquen Speisen.

Zu Hause gibt es oft Suppe oder Gemüseauflauf, aber ich brauche auch bei so einem grauen Wetter ein bisschen Sonne in der Küche. Für das Abendessen habe ich nicht so viel Lust große Menüs zu kochen und ich habe mich an die deutsche Abendbrottradition gewöhnt.
Bei uns ist es mehr eine Art Tapas-Abend, mit Piperade, Schinken, Käse und selbstgebackenem Brot (ich arbeite zurzeit an meinem Sauerteig).

Die Piperade ist für uns die Alternative zur Ratatouille. Es ist eine Art Gemüseeintopf, geschmort mit Olivenöl und Knoblauch. Die Hauptzutat ist wie oft im Baskenland Paprika. Gewürzt wird es mit Kräutern, reichlich Knoblauch aber natürlich Piment d'Espelette, das ich immer in meiner Küche habe. Es ist ein fruchtiger Chili aus Espelette, ein kleines süßes Dorf im Baskenland.

Falls ihr es nicht habt, könnt ihr einfach normaler Chili verwenden, aber ein bisschen weniger nehmen. Der Piment d'Espelette gibt eine aromatische Note und dann die Schärfe. Ich finde, dass es generell weniger scharf ist als normaler Chili. Es ist auch ganz gut so, weil mein Kleiner die Piperade auch essen möchte!

Die Piperade ist eine Gemüsespeise, die mit Brot gegessen wird. Wir servieren sie in einem großen Teller (ein für alle) und jeder kann sich etwas mit einem Stück Brot löffeln . Man kann auch das Stück Brot kurz mit Knoblauch anreiben und auf den Grill für 3-4 Minuten stellen … und dann mit der Piperade verzieren … es schmeckt fast so gut wie Bruschetta.

Als schneller Mittagsgericht kann man auch am Ende Eier in den Kochtopf eingeben. Ich finde es sehr vielfältig und uns schmeckt es in allen Variationen.

Zutaten für eine Piperade als Beilage oder Tapas:

3 Paprika (Rot- Grün-Gelb), 3 EL Tomatenmark, 1 Messerspitze Piment d'Espelette, 2 EL Olivenöl, 1 Ei (optional), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, Thymian-Rosmarin.

1- Die Paprika und der Zwiebel putzen und klein schneiden. Der Knoblauchzehe zerdrücken.

2- In einem Kochtopf das Olivenöl erhitzen und den Zwiebel anschwitzen. Dann kommen die Paprika rein und es wird 5 Minuten ebenfalls angeschwitzt.

Anschliessend kommen den Knoblauchzeh, die Kräuter, Piment d'Espelette und das Tomatenmark auch in den Topf und das Ganze wird jetzt 15 Minuten köcheln bei schwacher Hitze.

Tipp: Kurz vor dem Servieren kann man auch ein Ei als Omelette schlagen und zu der Piperade geben und 5 Minuten garen lassen.

Beim Schreiben dieses Rezepts habe ich auch festgestellt, dass es sogar ein Vegan Rezept ist

(wenn man kein Ei eingibt). Das ist eigentlich fast eine Premiere für mich □□

Die Beste Variation bleibt aber für mich der Aperitif Teller mit etwas Schinken, aber jeder kann es genießen wie er mag!

Bon Aperitif □□ und bis bald

BISOUS

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de