

Paprika-Brotaufstrich

Zutaten

In Gewichtsprozent; am besten ausgehend von den gegrillten Paprika berechnen (sie wiegen etwa die Hälfte der frischen Paprika)

27,5% Paprika

26% Rapsöl (auch Sonnenblumen- oder Distelöl; teilweise auch Olivenöl)

19% Tomatenmark

18% Sonnenblumenkerne

4% Apfel

3% Essig (Apfelessig oder alternativ auch Zitronensaft)

1% Zucker

0,8% Salz

0,7% Gewürze (Knoblauch, Oregano, Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei, Basilikum)

Zubereitung

Die Paprika waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten im Backofen grillen. Dann die Paprikahälften häuten, kleinschnippeln und wiegen. Alternativ könnte man die Paprika kleingeschnitten in der Pfanne anrösten. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Alle Zutaten zusammen in eine hohe Rührschüssel geben. Mit dem Pürierstab die Masse zerkleinern und vermischen und schließlich in Gläser abfüllen; zum Einkochen muss mindestens eine fingerbreit Luft oben bleiben.

Haltbarkeit

We
r
de
n
Br
ot
au
fs
tr
ic



h Paprika Brotaufstrich

ni
ch
t
gl
ei
ch
ve
rb
ra
uc
he
n
wi
ll
,
ko
ch
t
ih
n
am
be
st
en
ei
n.

Im
Wa
ss
er
ba
d
im
Ba
ck
of
en
be
i
90
-1
00
°C
da
ue
rt
da
s
ru
nd
ei
ne
ha
lb
e
St
un
de
;
da
na
ch
no

ch
et
wa
s
im
ge
sc
hl
os
se
ne
n
Ba
ck
of
en
st
eh
en
la
ss
en
.
Wi
ch
ti
g
is
t,
da
ss
al
le
s
bi
s
hi

ne
in
in
de
n
Ke
rn
au
f
üb
er
80
°C
er
hi
tz
t
wi
rd
.

Ungeöffnet sollte der eingekochte Brotaufstrich viele Monate haltbar sein. Angebrochen sollte er dann allerdings im Kühlschrank aufbewahrt werden und in wenigen Tagen verbraucht werden.

Varianten

Mit den Gewürzen kann es jeder natürlich so halten, wie man es mag; also mehr oder weniger dazugeben oder auch ganz andere Gewürze ausprobieren. Auch kann man gerne andere Ölsorten wie Oliven- oder Sonnenblumenöl verwenden. Nur die anteilige Menge an Tomatenmark und Essig sollte nicht wesentlich verringert werden, da beides wichtig für das saure Milieu ist (der pH-Wert muss unter 4,6 liegen, um dem Botulismus vorzubeugen). Zucker und Salz sind nicht nur für den Geschmack gut, sondern verlängern zudem auch die Haltbarkeit, aber gerade den Zucker

kann man natürlich auch weglassen.