



Pfefferoni-Paprika-Sugo — *leicht rauchig & säuerlich*

Deine Ernte in einer Sauce: **viel grüne milde Pfefferoni** + Tomaten + Paprika · **mild, säuerlich-frisch, nur wenig süß**, mit feiner Rauchnote · **stückig** od. **püriert** — **frisch** oder **auf Vorrat** (einfrieren)

MENGEN · REIHENFOLGE · EINFRIEREN

Mengen-Übersicht — wie viel wovon bei welcher Tomaten-Menge

Alles skaliert mit den **Tomaten** (wie beim Letscho): Such dir deine Tomaten-Menge (Spalte) — die ganze Spalte ist dein Rezept. **Pfefferoni-lastig** (du hast ja am meisten): mehr Pfefferoni als Tomaten.

ZUTAT	500 G	1 KG	1,5 KG	2 KG	2,5 KG
Reife Tomaten (<i>gehäutet, gewürfelt</i>)	500 g	1 kg	1,5 kg	2 kg	2,5 kg
Grüne milde Pfefferoni (<i>Ringe</i>)	650 g	1,3 kg	2 kg	2,6 kg	3,3 kg
Bunte Paprika (<i>Streifen</i>)	300 g	600 g	900 g	1,2 kg	1,5 kg
Zwiebeln	125 g	250 g	375 g	500 g	625 g
Knoblauchzehen	1	1-2	2	3	3-4
Öl (<i>Raps-/Sonnenblumen-</i>)	2 EL	3 EL	4 EL	5 EL	6 EL
Tomatenmark (<i>dunkel rösten</i>)	1 EL	2 EL	3 EL	4 EL	5 EL
Paprikapulver edelsüß	1 EL	2 EL	3 EL	3½ EL	4 EL
Geräuchertes Paprika (<i>leicht rauchig</i>)	1 TL	2 TL	3 TL	3½ TL	4 TL
Apfel- od. Weißweinessig (<i>≥ 5 % — säuerliche Note</i>)	45 ml	90 ml	135 ml	180 ml	220 ml
Zucker od. Honig (<i>nur wenig — mild</i>)	¼ TL	¼-½ TL	½ TL	¾ TL	¾ TL
Kümmel (<i>gemahlen, opt.</i>)	¼ TL	½ TL	¾ TL	1 TL	1 TL
Salz	¾ TL	1¼ TL	2 TL	2½ TL	3 TL
Pfeffer (<i>frisch gemahlen</i>)	¼-½ TL	½-¾ TL	¾ TL	1 TL	1¼ TL
Lorbeerblatt	1	1	2	2	2-3
→ ergibt ca. (500-ml-Gläser)	~1,1 L · 2×	~2,1 L · 4×	~3,2 L · 6×	~4,2 L · 8×	~5,3 L · 10×

🌀 **Geschmack:** mild, **säuerlich-frisch**, nur ein bisschen süß, feine Rauchnote. Säure am Schluss abschmecken — Essig od. Zitrone nach Geschmack (Säure ist hier Geschmack, keine Konservierung). • 🧊 **Auf Vorrat:** portionsweise einfrieren (3 cm Rand) — ~6 Monate TK, Kühlschrank 3-4 Tage.

🌶️ Profil steuern

Leicht rauchig: geräuchertes Paprika (nicht mehr — sonst dominant). **Säuerlich:** etwas mehr Essig/Zitrone, **wenig Zucker** (Zucker nur, um die Säure abzurunden — ein **Löffel Honig** macht's fein süß-sauer). **Mild:** nur grüne milde Pfefferoni, keine scharfen.



So geht's — *der Reihenfolge nach*

Reihenfolge im Topf: Zwiebel → Knoblauch → Tomatenmark → Paprikapulver → **Paprika** → **Pfefferoni** → **Tomaten zuletzt** → köcheln → Säure zum Schluss.

Merke: **fest zuerst, saftig zuletzt** — Paprika braucht am längsten, Tomaten werden die Sauce.

- 1. Vorbereiten:** Tomaten **häuten** & würfeln · Paprika in **~1 cm breite, 3–4 cm lange Streifen** (*stückig; wenn du pürierst, ruhig gröber ~2 cm — egal*) · grüne Pfefferoni in **~½ cm Ringe** · Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken.
- 2. 0 Min · Zwiebel:** in Öl **golden dünsten** (~5–7 Min), **Knoblauch** die letzte Minute mit (nicht braun — wird bitter).
- 3. ~7 Min · Tomatenmark:** dazu, **2 Min dunkel anrösten** (bringt Tiefe).
- 4. ~9 Min · Paprikapulver:** Topf **von der starken Hitze**, beide Paprikapulver + Kümmel nur Sekunden einrühren — **sofort die Paprikastreifen dazu** (schützt vorm Verbrennen), 5 Min andünsten.
- 5. ~14 Min · Pfefferoni:** die Ringe dazu, 3–5 Min mitdünsten.
- 6. ~18 Min · Tomaten zuletzt:** mit Lorbeer, wenig Zucker/Honig, Salz & Pfeffer dazu, aufkochen.
- 7. 25–35 Min sanft köcheln**, bis Paprika weich & Sauce sämig. **Zum Schluss die Säure:** Essig/Zitrone nach Geschmack abschmecken. Kräftig abschmecken, Lorbeer raus.
- 8. Fertig machen — 3 Wege:** **stückig lassen** (klassisches Letscho) · **minimal pürieren** — nur kurz pulsen od. ⅓ herausnehmen, glatt mixen & unterrühren = sämig + viele Stücke, „*Letscho trifft Sugo*“ — **empfohlen** · **ganz pürieren** (glattes Sugo für Pasta & Pizza).

So wird's sämig & bindend

Offen einkochen (reduzieren, Deckel weg) + **Tomatenmark** + **~⅓ pürieren** = bindet natürlich — auch vor dem Einfrieren. Zusätzlich möglich: **geriebene Kartoffel od. 1 EL Polenta** mitkochen.



Frisch genießen

Stückig als **Beilage** zu Fleisch & Wurst, oder **püriert über Nudeln**, als Pizza-Sauce od. Dip. Für die frische Säure **1–2 EL Essig od. Zitrone** zum Schluss.



Auf Vorrat einfrieren

- Sauce fertig kochen, **rasch abkühlen** lassen.
- Portionsweise** in Gläser mit geraden Wänden od. Dosen, **3 cm Rand frei**.
- Datum** drauf, einfrieren — **~6 Monate TK**. Kühlschrank **3–4 Tage**.
- Im Kühlschrank **auftauern**, aufkochen, abschmecken.

Nicht im Wasserbad einkochen: Paprika, Pfefferoni & Zwiebel sind **säurearm** — mit dieser Rezept-Säure **NICHT sicher im Wasserbad einkochbar** (NCHFP: säurearme Tomaten-Gemüse-Saucen nur im Druckkochtopf). **Sicher haltbar durch Einfrieren**. Quelle: USDA/NCHFP, BfR. Kühlschrank **3–4 Tage**, Tiefkühler **~6 Monate**. **Verderb** (Fehlgeruch, Schimmel, Bläschen) → wegwerfen.