

Pipirrana

Kunterbunt, erfrischend, aromatisch. Pipirrana ist ein Salat aus dem Süden Spaniens, der aus Paprikaschoten, Tomaten, Gurken und Zwiebeln besteht. Pipirrana-Salat ist dabei besonders fein gewürfelt, der sich perfekt als Beilage oder [Tapas](#)-Komponente eignet. Wichtig: Am besten schmeckt der Salat frisch zubereitet. Da er nach einiger Zeit wässrig wird und seinen Biss verliert, sollte er innerhalb eines Tages verzehrt werden.



Pipirrana | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 125 Gramm Gurke | 125 Gramm Tomaten | 325 Gramm Paprika (gelb, rot, orange) | 60 Gramm rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 2 Esslöffel Olivenöl | 2 Esslöffel Rotweinessig | 1 Prise Zucker | 1 Esslöffel Salz | Schwarzer Pfeffer



Pipirrana | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (10 Minuten): 1. Gurke waschen, der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen und dann fein würfeln. 2. Tomaten waschen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. 3. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. 4. Zwiebel und Knoblauchschälen und fein würfeln. 5. Alle Zutaten vermengen, dann Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben, umrühren und servieren.

Jetzt noch mehr [Tapas-Rezepte](#), weitere [spanische Rezepte](#), mehr [Salate](#) und weitere [Rezepte mit Paprika](#) wie meinen [Paprika-Salat](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 80 Kalorien | 5,4 Gramm Fett | 5,9 Gramm Kohlenhydrate | 1,7 Gramm Eiweiß