

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-PAPRIKA: SEHR VITAMINREICH.

Spanische Entdecker brachten Paprika aus Mittelamerika nach Europa. Die ersten Europäer, die Paprika in größeren Mengen kultivierten, waren die Ungarn. Schon im 16. Jahrhundert wurde in der ungarischen Tiefebene Paprika gewerbsmäßig angebaut.

FARBENFROH UND VOLLER TEMPERAMENT

Grün, rot, orange, gelb, weißlich oder violett – die Farben der Paprikaschoten geben Hinweise auf Reifegrad und Geschmack. Grüner Paprika ist die unreif geerntete Frucht. Reif ist Paprika gelb, orange, violett bzw. rot. Während der Reifung wird der Gemüsepaprika süß, fruchtig und aromatischer. Die Form der Paprikaschoten variiert von rund über blockartig bis länglich-spitz. Übrigens: Auch wenn man landläufig von Paprika-„Schoten“ spricht, zählt diese Frucht zu den Beeren!

HOHER GESUNDHEITSWERT

Paprika ist eine Vitamin-C-Bombe (grün 100-150 Milligramm pro 100 Gramm, rot 175-300 Milligramm pro 100 Gramm). Damit hat Gemüsepaprika den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller bei uns erhältlichen Gemüsesorten. Roter Paprika ist zudem reich an Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A. Auch wertvolle Mineralstoffe, wie Kalium oder Eisen, sind reichlich enthalten. Paprika wirkt appetitanregend, harntreibend und desinfizierend auf die Schleimhäute im Mund, Magen und Darm.

Seine Schärfe erhält Paprika vom Alkaloid Capsaicin, einem Stoff der die Wärmerezeptoren in der Zunge anregt – dadurch hat man ein Gefühl von Brennen. Bei Gemüsepaprika ist der Capsaicin-Gehalt, anders als bei scharfem Gewürzpaprika, sehr niedrig.

Aktuelle Studien zur Qualität von Bio-Paprika zeigen, dass bei biologischer Anbauweise der Gehalt an Vitamin C und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen (Phenole und Carotinoide) höher ist. Bio-Paprika weisen in Untersuchungen auch geringe bis keine Pflanzenschutzmittelrückstände auf.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Bio-Paprika kann für einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Frisch ist allerdings am besten - der Vitamingehalt leidet während der Lagerung merklich.

Bio-Paprika kann ohne Blanchierung eingefroren werden.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Bio-Paprika muss vor der Verwendung nur gewaschen werden. Stängel, Trennwände und Kerne entfernen. Gemüsepaprika schmeckt roh, gebraten, gegrillt oder gedünstet. Die Schoten nicht zu lange garen, sonst verlieren sie ihren Geschmack und werden bitter.

Rohen Paprika einfach in Streifen schneiden und knabbern - mit oder ohne Dip. Paprikastreifen passen auch aufs Brot oder in alle möglichen Salatmischungen.

Der Klassiker der Österreichischen Küche sind die gefüllten Paprika, wer es mediterran liebt brät oder grillt Paprika. Auch als Gemüse, in Eintöpfen, Aufläufen, Quiches bringt Paprika Farbe auf den Teller.

DAS MENÜ DER WOCHE:

2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
Salz
2 Sardellenfilets

Teig:
120 g (Vollkorn-)Mehl
80 g Butter
1 Ei
Salz

Belag: 3-5 bunte Paprikaschoten
50 g Schinkenspeck
1/2 Becher Schlagobers
1/2 Becher Topfen
3 Eier
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver
Schnittlauch
Basilikum

120 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
20 g Hefe
1 EL Zucker (od. Honig)
20 g Butter
60 ml Milch
1 Ei
1 Prise Salz
Schale einer halben Zitrone
Belag: 500 g Zwetschken
ev. Zimt.
Staubzucker

100 g Schafkäse
2 EL Sauerrahm oder Jogurt
1 kl. Zwiebel
2 Paprika (beliebige Farben)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch

BIO-PAPRIKA

Peperoni arrostini

(4 Portionen)

Paprika halbieren, mit der gewölbten Seite nach oben auf den Rost legen und bei 225 °C ca. 20 min rösten bis die Haut dunkel und runzelig wird. Die Hälften in ein feuchtes Tuch einschlagen und nach ca. 10 min die Haut abziehen. Die Schoten in 3 cm dicke Streifen schneiden und mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, gehackter Petersilie und gehackten Sardellenfilets und etwas Salz marinieren – gut durchziehen lassen (mind. 6 Stunden). Wenn das Gemüse gut mit Öl bedeckt ist, können die gebratenen Schoten bis zu 1 Woche kühl aufbewahrt werden.

Bunte Paprika-Quiche

(4 Portionen)

Aus den Zutaten einen Teig kneten, 30 Minuten rasten lassen. Dann eine Torten- bzw. Quicheform damit auslegen und bei 220 °C kurz vorbacken. Paprika in Streifen schneiden, Schinkenspeck würfeln. Eier, Topfen und Obers verrühren und abschmecken.

Paprikastreifen und Schinkenwürfeln auf dem Teig verteilen, den Überguss darauf verteilen und ca. 30 – 40 Minuten fertig backen.

Zwetschkenfleck

(8 bis 10 Portionen)

Hefe in das Mehl einbröseln, die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Knethacken einen glatten Germteig kneten. Zugedeckt auf das doppelte Volumen aufgehen lassen. Eine gut befettete Tortenform mit dem Teig auslegen, eng mit entkernten, halbierten Zwetschken belegen. Ev. etwas Zimt drüberstreuen und bei 180 °C ca 35 Minuten backen.

Tipp: Die doppelte Menge reicht für ein Backblech und ergibt ca. 20 Stück.

Für die Jause: Paprika-Schafkäse-Aufstrich

(4 Portionen)

Schafkäse mit Rahm/Jogurt verrühren, gehackte Zwiebel und fein gewürfelte Paprika untermischen, würzen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at