

Paprika

Von grün bis rot,
von herb bis süß



© Foto: tunedin/
stock.adobe.com



Als Ratatouille



Mit Füllung



Im Salat



Zum Dippen

© Fotos v. l. n. r.: M. Studio/stock.adobe.com;
DGE e. V. Schule + Essen = Note 1; Molly Southern/
stock.adobe.com; Yummy pic/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Paprika gibt es in vielen Größen, Farben und Formen.
- Grüne Paprika schmecken herb. Gelbe, orange und rote Paprika sind aromatischer und leicht süß.
- Wählen Sie Paprika mit fester glatter Schale und festem Stiel.
- Kaufen Sie lose Paprika im mitgebrachten Mehrwegbeutel.

L Lagern

- In einem kühlen Raum halten sich Paprika einige Tage.
- Sie können Paprika auch im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

Z Zubereiten

- Essen Sie Paprika roh als Snack oder im Salat.
- Sie können Paprika auch im Gulasch oder in Gemüsegerichten verwenden.
- Beliebt sind mit Hackfleisch und Reis oder vegetarisch gefüllte Paprika.

S Saison

Paprika gibt es das ganze Jahr als Importware und von März bis November aus Deutschland.

N Nachhaltigkeit

Essen Sie Paprika vor allem im Sommer und achten Sie auf kurze Transportwege.

R

Rezept

Ratatouille

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Paprika (rot, gelb)
- 1 Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- 3 mittelgroße Tomaten (etwa 300 g)
- ein paar Blätter frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



- Die Paprika waschen und in Hälften schneiden.
- Den Stiel mit dem Kerngehäuse ausschneiden und die Kerne entfernen.
- Die weißen Innenwände abschneiden.



- Die Paprika in grobe Stücke schneiden.
- Die Zucchini waschen und Enden abschneiden.
- In etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.



- Die Zwiebel schälen und in grobe Streifen schneiden.
- Den Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und vorsichtig anbraten, bis sie glasig aussehen.



- Die Paprika und die Zucchini dazugeben.
- 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- Hin und wieder umrühren.



- Die Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit 100 ml Wasser dazugeben.
- Den Deckel auflegen und alles bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Dabei gelegentlich umrühren.



- Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln.
- In Streifen schneiden und dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

K

Wenn Sie Paprika nicht vertragen, entfernen Sie die Schale:

- Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen.
- Bei 220 °C backen, bis die Haut braun wird und Blasen bildet.
- Unter einem feuchten Tuch abkühlen.
- Schale abziehen.

V

Variation

Zum Ratatouille passen auch Auberginen und andere frische Kräuter wie Thymian und Rosmarin.

Schmeckt mit Reis, Couscous oder Baguette.