

# Paprika

## Juli - September

Paprika gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und stammt aus Mittel- und Südamerika. Paprikapflanzen sind sehr wärmeliebend und frostempfindlich. Sie ist vor allem wegen ihrer Früchte bekannt, die als Gemüse und Gewürz verwendet werden. Je nach Größe, Farbe und Geschmack sowie Schärfe werden für viele Sorten besondere Namen wie Chili, Spanischer Pfeffer, Peperoni, Peperoncini oder Pfefferoni gebraucht. Fast alle Paprika enthalten – in sehr unterschiedlicher Konzentration – den Stoff Capsaicin, der die Schärfe erzeugt.

**Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe:** Die Hauptbestandteile von Paprika sind Wasser, Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe. Paprika ist sehr vitaminreich an Vitamin C, A, B1, B2, B6, E und Niacin. Der Vitamin C-Gehalt ist um ein mehrfaches höher als bei einer Zitrone. Die roten Schoten enthalten am meisten Vitamin C und die höchste Menge an antioxidativ wirkendem Provitamin A (Carotinoide).

An Mineralstoffen enthält er Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium und Phosphor. Die sekundären Pflanzenstoffe Rutin, ätherische Öle, Pflanzenfarbstoffe und Capsaicin runden den Inhalt ab. Paprika verlangsamt die Alterungsprozesse, stimuliert das Immunsystem und fördert die Durchblutung.

### Lagerung

Die optimale Temperatur für die Lagerung von Paprika beträgt 8-10 Grad Celsius. Hier bleibt er nicht nur länger frisch, sondern behält auch seine Vitalstoffe, die ihn zu einem so gesunden Fruchtgemüse machen.

Sollten Sie Zugriff auf einen dunklen Kellerraum haben, ist dies der perfekte Aufbewahrungsort. Andernfalls können Sie auch eine (unbeheizte) Speisekammer verwenden.

Wichtig ist in allen Fällen, dass Sie Ihren Paprika dunkel lagern. Sollte dies nicht möglich sein, können Sie ihn einfach mit einem Tuch abdecken.

Paprika ist sehr vielseitig und kann eingekocht, eingelegt oder zu Pesto verarbeitet werden um ihn auch außerhalb der Saison haltbar zu machen. Da Paprika – wie auch Tomaten – keine Kälte mögen kann er nicht eingefroren werden.

### Rezeptvorschlag

#### Gefüllte Paprika

##### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Paprika (groß)
- 150 g Faschiertes (gemischt)
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 1 l Wasser
- Öl
- 50 g Reis
- 1 Ei
- Tomaten (passiert)
- 1/2 Bund Petersilie



##### Zubereitung:

Die Paprika waschen, Deckel abschneiden (nicht wegschmeißen) und aushöhlen. Die Paprika 20 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen.

Die gehackten Zwiebel mit der Petersilie in heißem Fett anrösten. Den vorbereiteten Reis dünsten und mit dem Faschierten und dem Ei vermischen. Die Masse salzen und mit den Zwiebel und der Petersilie vermischen.

Die Masse in die Paprikaschoten füllen. Deckel auf die Schoten setzen, mit einem Zahnstocher befestigen und in eine feuerfeste Form legen.

Gefüllte Paprika mit Tomatensauce übergießen und 45 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C dünsten lassen.