

Scharfe Sache



Foto: shutterstock.com/Marcell Mizik

Chilis und Paprikas gibt es nicht nur in vielen Farben und Formen – auch in ihrem Schärfegrad unterscheiden sie sich: Manche sind mild, andere so höllisch scharf, dass sie einem Tränen in die Augen treiben. Verantwortlich dafür ist der Stoff Capsaicin. Wir verraten Ihnen, warum Chili auch in Ihr Gewürzregal gehört sollte und haben auch Rezepte parat.

Manche mögens scharf. Paprika, Chili & Co. haben längst Einzug gehalten in deutsche Küchen und das ist gut so. Ob Paprika, Peperoni oder Chili, botanisch gesehen sind sie enge Verwandte. Die Familie gehört zu den Nachtschattengewächsen und stammt ursprünglich aus Südamerika, wo sie bereits seit rund 7000 Jahren bekannt ist. Dank Christopher Kolumbus konnte die scharfe Sippschaft vor 500 Jahren auch in Europa heimisch wer-

den. Weltweit sind heute rund 4000 Chilisorten bekannt: Von mild-fruchtig bis höllisch-scharf ist für jeden Geschmack etwas dabei, egal welche kulinarischen Regionen der Welt Sie bevorzugen.

Die Schärfe rundet im Übrigen nicht nur Gerichte geschmacklich ab, scharfes Essen ist auch gesund: Es kurbelt den Stoffwechsel an, verbessert die Herzgesundheit, beugt Entzündungen im Darm vor und kann die Lebenserwartung erhöhen.

Tipp: Wenn Sie es mit dem roten Zündstoff einmal zu gut gemeint haben, dann hilft es, wenn Sie ein wenig Öl zum Essen geben. Denn der Schärfestoff der Chili, das Capsaicin, wird vom Öl gebunden und kann dann abgeschöpft werden. Der Gehalt an Capsaicin ist im Übrigen in trockenen Schoten höher als in frischen. In Ländern, die traditionell mit scharfen Gewürzen kochen, wirken Milch, Joghurt oder Käse Wunder. Auch ein Schuss Kokosmilch hilft, die Schärfe zu mildern. ■

Dorit Schambach



Praktische
HELFER
für die Küche

ÖL Die österreichische Firma Noan verbindet Genuss mit sozialem Engagement. Das Bio-Olivenöl extra virgin mit Chili-Aromen verleiht Gerichten Pepp. 0,25 l, zirka 12 €. www.noanoliveoil.com



ENTKERNER mit Holzgriff und gezackter Edelstahlspirale ist ideal zum mühelosen Entfernen der kleinen Kerne von Jalapeños, Chilis und Paprikas. Zirka 16 €, Hemoton über www.amazon.de



SCHNEIDER Die Klingen des Schneidwerks sind so scharf wie die Chilis im durchsichtigen Container. Die gleichmäßigen Chiliabschnitte erleichtern die Dosierbarkeit. 25 €, www.gefu.com



KNUSPRIG
Scharf und lecker:
Bio-Crunch mit
Erdnüssen, Chili,
Ingwer, Zimt, Szechuan-Pfeffer. 12 €, www.j-kinski.de



BIRNE UND MINI-CHILI

6 Portionen • 80 g Mini-Chilis • 1 Glas Birnencreme (eingekocht oder Birnenkompott gemixt) • 2 Birnen • etwas Butter • Thymian zum Anrichten
Für den Kuchen • 4 Birnen • 1 Ei • 140 g Zucker • 1 Prise Vanillezucker • 50g flüssige Butter • 50 g Mehl • 100 g Milch • 5 g Backpulver
 Flache Tarteform, Backpapier

Zubereitung:

1. Für den Kuchen die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Alle übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren und zuletzt die geschnittenen Birnen untermischen.
3. Eine flache Tarteform mit Backpapier auslegen, die Masse eingießen und im Backofen bei 165 Grad ca. 30 Minuten backen.
4. Für das Gericht Birnen schälen, entkernen und vierteln. Gemeinsam mit den Mini-Chilis kurz in Butter glasieren. Zusammen mit dem Kuchen, der Birnencreme und Thymian anrichten.



SCHARF UND SÜSS
 Empfehlenswerte Chilisorte für dieses Gericht: Petits Bees

TIPP

Am besten noch lauwarm mit hausgemachtem Vanilleeis servieren.

Getrocknete Chilis Im Gegensatz zu frischen Chilis ist der Geschmack von getrockneten etwas milder und leicht fruchtig. Kurz in der Pfanne erhitzen und anschließend in heißem Wasser baden. Dadurch kann sich ihr Aroma wieder entfalten. **Chiliflocken** sind grob gemahlene, getrocknete Chilischoten. Sie haben ein Paprikaaroma mit einer leicht süßlichen, rauchigen Note. Am besten schmecken sie in Saucen, Suppen oder als Topping auf Pizza. Vorteil: leicht zu dosieren. **Chilipulver** gibt es in zwei Varianten: als pures Chilipulver, bei uns bekannt als Cayennepfeffer, oder als scharfe Mischung aus Cayennepfeffer und anderen Gewürzen wie z. B. Pfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauch.

Chili-Formen

FEIN GETACKTES CHILI-SCHWEINEFLEISCH AUF KNUSPRIGEM TOFU



4 Portionen • 2 Stück junger Tofu (je 6 x 6 cm) • 250 g Schweinefleisch aus der Schale • 200 g rote und grüne Chilis (mild oder scharf nach Belieben) • Frühlingszwiebeln • 100 ml Reiswein oder Weißwein • Pflanzenöl • Sojasauce • Hühnerbouillon • Weizenmehl • Salz • Pfeffer • Zucker • Maisstärke • Koriander • frischer Ingwer, gehackt

Zubereitung:

1. Tofu in 2 x 2 x 6 Zentimeter große Streifen schneiden. Mit Salz und gehacktem Koriander marinieren und in Mehl wälzen.
2. Das Fleisch klein hacken, dann 1/2 EL Sojasauce, 1/2 EL Reis- oder Weißwein, 1/2 EL Maisstärke sowie 2 EL Wasser hinzugeben und gleichmäßig verrühren. Öl auf 180 Grad erhitzen, Tofu darin 3 Minuten frittieren und herausnehmen.
3. Wok stark erhitzen, 3 EL kaltes Pflanzenöl hineingeben, darin gehackten Ingwer, Frühlingszwiebeln und Fleisch anbraten, bis die Poren geschlossen sind, dann herausnehmen.
4. Chilis hacken. Wok abermals erhitzen und Chilis in 1 EL Pflanzenöl kurz anbraten. Dann das Fleisch hinzugeben und nach kurzem Rühren mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken. Hühnerbouillon und mit Wasser verdünnte Maisstärke hinzugeben, nach kurzem Rühren vom Herd nehmen.
5. Die fertige Fleisch-Chili-Mischung auf dem Tofu anrichten.

PIKANT

Empfehlenswerte

Chilisorten für dieses

Gericht: Aji Panca, Cecel,

Rocoto Peru Cusco,

Royal Gold

Die Schärffsten

Schärfe kann man messen. Der Amerikaner Wilbur Lincoln Scoville hat 1912 eine Scala entwickelt, mit der der Anteil des Scharfstoffs Capsaicin in der Chilischote gemessen wird. Eine normale Gemüsepaprika hat z. B. einen Scoville-Wert (SHU) von 0 bis 10. Bei der Chilisorte Cayenne mit bis zu 50 000 spuckt man bereits Feuer. In getrockneter Form bringen es die Schoten immerhin auf etwa 30 000 Scoville.

Carolina Reaper ist mit 2 200 000 SHU die aktuelle Guinness-Buch-Weltrekordhalterin als schärfste Chili der Welt. Die erste Chili, welche eine Million Scoville geknackt hat, war Bhut Jolokia.

Pfeffer Mildere Arten haben einen Scoville-Wert von 2500, die schärferen Exemplare wie Kampot Pfeffer liegen bei 8000 SHU.

Paprika Gehört sowohl als Gemüse als auch als Gewürz zu den Milden. Selbst Rosenpaprika mit seiner ausgeprägten Schärfe bringt es nur auf 100 und 500 Scoville-Einheiten.

Habaneros Die durchschnittliche Habanero kommt bereits auf einen Wert von 40 000 bis 100 000 Scoville. Sorten wie Nava Jolokia schaffen die 1-Million-Scoville-Marke – pur fast ungenießbar.

Chimichurri Scharf und sauer: Die grüne Würzsauce ist eine Mischung aus frischen Kräutern, Chili und anderen Scharfmachern, Zitrone und Olivenöl.

Tabasco Mit nur etwa 2500 Scoville ist die Würzsauce Tabasco vergleichsweise mild.

Sambal Oeleg Diese aus Indonesien stammende Gewürzpaste wird aus verschiedenen Chilis und Pfeffer hergestellt und kann je nach verwendeten Chilis bis zu 10 000 Scoville erreichen.

Ingwer Seine Schärfe liegt isoliert bei 60 000 Scoville-Einheiten. Faustregel: Je größer die Wurzel, desto schärfer ist sie. Aber auch gesund: Wie Chili und andere scharfe Gewürze regt auch Ingwer den Stoffwechsel an und hat den gleichen kalorienverbrennenden Effekt.

Senfkörner In der Küche sind helle Senfkörner eine tolle Würze. Sie geben Marinaden, Saucen und Eingelegtem eine milde, nussige Schärfe. Die beste Qualität kommt übrigens aus Kanada und USA.

Fotos: shutterstock.com/pixive, xpixel

ATLAS DER ERLESENEN CHILIS UND PAPRIKA



CHILI-PAPRIKA-ATLAS

In die Welt der Chilis und Paprikas entführt der österreichische Tomaten-Kaiser Erich Stekovics. Der schön aufgemachte Atlas präsentiert 77 Sortenportraits, von süß über mittel- bis sehr scharf. Mit Rezepten von Spitzenköchen. Ulmer Verlag, 267 Seiten, 59,90 €.

ALLES CHILI

Alles rund um eines der ältesten Gewürze der Welt, finden Sie hier. Von Geschichte, Anbaugesicht, Sortenkunde und Schärfegrade bis hin zu 80 tollen Rezepten, wie auch die auf diesen Seiten. Braumüller Verlag, 303 Seiten, 25 €.



BESTE SORTE
 Empfehlenswerte Paprikasorte für dieses Gericht: Garden Sunshine

GEBRATENER WALLER MIT PAPRIKA UND ZUCCHINI

4 Portionen • 1 Wallerfilet (1,2 kg) • 3 junge Knoblauchzehen • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 2 gelbe Paprikaschoten • 1 mittelgroße Zucchini • 6 EL Olivenöl • Bratenfond • 400 g Tomaten • 1 Schalotte • 2 Lorbeerblätter • 2 Thymianzweige • 1/4 l Fischfond • einige Basilikumblätter • Paprikacreme zum Verfeinern

Zubereitung:

1. Waller portionieren. Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und in Salzwasser blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit einem spitzen Messer kleine Schlitzlöcher in das Fischfleisch stechen und die Knoblauchstücke hineinstecken. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen und die Hälften in 3 Zentimeter große Rauten schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
3. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Bräter erhitzen und die Wallerstücke auf der Hautseite anbraten. Die Paprikarauten und Zucchinischeiben dazugeben und im vorgeheizten Backofen etwa 8 Minuten braten, dabei gelegentlich mit Bratenfond begießen.
4. Die Tomaten blanchieren, häuten, vierteln und entkernen. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Das restliche Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Tomaten, Lorbeerblätter und Thymianzweige hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Fischfond aufgießen. Kurz durchkochen lassen, dann über den Waller gießen und zusammen noch weitere 5 Minuten im Backofen garen.
6. Auf Teller anrichten und zusätzlich mit einem Löffel Paprikacreme verfeinern.
7. Dazu Weißbrot oder knusprig gebratene Kartoffeln servieren.