

Warenkunde – die Paprika

Ob rot, gelb, grün oder orange, bauchig oder spitz – wer gerne Paprika isst, hat die Qual der Wahl. Im Sommer sind die Schoten aus Freilandanbau reif. Dann genießen wir Paprika roh, gekocht, gefüllt und gebraten.

Paprika – Herkunft:

Ursprünglich stammt die Paprika aus Mittel- und Südamerika. Vermutlich gelangte das Nachtschattengewächs im 16. Jahrhundert mit den spanischen Eroberern nach Europa. Zur gleichen Pflanzengattung gehören auch Peperoni und Chilis.

Paprika – Einkauf/Saison:

Gemüsepaprika gibt es in verschiedenen Farben, die über den Reifegrad der Frucht Aufschluss geben. Grüne Paprika werden unreif geerntet, sind aber trotzdem genießbar. Die gelben und roten Früchte sind voll ausgereift. Paprika aus dem Freilandanbau gibt es ab Sommer bis in den Herbst hinein. Dann finden Sie oft auch Spitzpaprika oder die kugelige Kirschaprika im Handel. Frische Paprika erkennen Sie an der festen, glatten und glänzenden Haut ohne Risse und einem grünen Stiel.

Paprika – Verwendung:

Ob roh, gekocht, gebraten oder gebacken – es gibt unzählige Möglichkeiten, Paprika schmackhaft zuzubereiten. Reife rote oder gelbe Früchte haben deutlich mehr Aroma als die grünen Schoten. Sehr beliebt sind Rezepte, in denen das Gemüse im Ofen gebacken wird. Ein Klassiker sind zum Beispiel gefüllte Paprika mit Hack. Aber auch zu Nudeln passt Paprika. Und ein ganz besonderer Genuss ist eine Suppe aus roter Paprika, die Sie vor dem Kochen im Ofen rösten. Köstlich!

Paprika – Aufbewahrung:

Paprika sollten trocken und kühl gelagert werden. Möglich ist eine Aufbewahrung im Gemüsefach des Kühlschranks, falls die Temperaturen nicht unter 8 bis 10 Grad fallen. Zu viel Kälte lässt die empfindlichen Früchte schneller verderben. Wer eine kühle Speisekammer oder einen trockenen Kellerraum hat, sollte das Gemüse am besten dort aufbewahren. Grüne Paprika halten sich bis zu einer Woche oder mehr und sind etwas unempfindlicher als rote und gelbe.

Paprika – Ernährung:

Paprika verfügen über einen wertvollen Nährstoffmix aus Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. In den reifen roten Früchten ist der Vitamin C-Gehalt am höchsten.