



Wissenswertes



TIPP

Paprika mit **Schimmel** oder **matschigen Stellen** darf nicht gegessen werden.



Paprika sollte **frisch** und **neutral** riechen, ohne säuerliche oder faulige Geruchsnote.



Falten oder **schlaffe Haut** sind Anzeichen für ältere Paprika, sie können aber trotzdem gegessen werden.



Leichte Schäden am Paprika sind unbedenklich, wenn die Umgebung nicht matschig ist.

Lagerung

- Für **längere Haltbarkeit** sollten Paprika im **Kühlschrank** ins **Gemüsefach** gelegt werden. So bleiben sie **bis zu zwei Wochen** frisch.
- Paprika können auch **geschnitten tiefgefroren** werden. Sie eignen sich dann hervorragend zum Kochen oder Backen, allerdings können sie nach dem Auftauen weich werden und sind daher nicht mehr ideal für den rohen Verzehr.

Vor- und Zubereitung

- Paprika sollten vor der Zubereitung **gut gewaschen** werden, um Rückstände zu entfernen.
- Paprika können **roh** gegessen oder **gekocht, gebraten, gegrillt** oder **geschmort** werden.
- Sie eignen sich ausgezeichnet für **Salate**, als Bestandteil von **Dips**, in **Eintöpfen**, als **Pizzabelag** und in **Pastagerichten** oder als **Beilage**.

Ideen für Mahlzeiten

- In **Streifen, Ringe** oder **Würfel** geschnitten, **halbiert** oder **ganz** gelassen: Paprika eignet sich hervorragend roh als Snack oder in Salaten. Sie können auch als knackige Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert werden. In gebratener oder gegrillter Form passen sie gut in Sandwiches und Burger.
- **Gehackt oder püriert**: Paprika kann als Basis für Dips wie Hummus oder als Zutat in Saucen und Suppen verwendet werden. Er ist auch eine bunte Ergänzung in Aufläufen und auf Pizzen.
- **Eingelegt**: Durch das Einlegen von Paprika in eine Mischung aus Essig, Wasser, Salz, Zucker und Gewürzen entsteht ein intensiver Geschmack. In dieser Form können Sandwiches oder Salate bereichert werden.



Letscho

1 große Zwiebel und 2 Knoblauchzehen klein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Öl für ca. 3 Min. anbraten. 3-4 große Paprika in Streifen schneiden und 5 Min. braten, bis sie weich sind. 4 große Tomaten in Würfel schneiden, mit 1 TL Paprikapulver in die Pfanne geben und gut mischen. Jetzt die Hitze kleiner drehen und 20 Min. kochen lassen. Zum Schluss noch Salz und Pfeffer dazugeben, fertig! Letscho schmeckt kalt oder warm sehr gut!

4 Portionen | 40 Minuten



Paprika-Tomaten-Suppe

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen klein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Öl für ca. 3 Min. anbraten. 3 grob geschnittene Paprika dazugeben und einige Minuten mit anbraten. 1 Dose gehackte Tomaten (400g), 2 Häferl Wasser, 1 Suppenwürfel sowie 1 TL italienische Kräuter dazugeben. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Min. kochen lassen. Am Schluss die Suppe mit einem Standmixer oder einem Pürrierstab mixen und Salz und Pfeffer dazugeben.

4 Portionen | 35 Minuten



Einfacher Paprika-Reis

1 Häferl Reis nach Packungsanleitung kochen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. 2 fein gewürfelte Paprikaschoten und 1 fein gewürfelte Zwiebel dazugeben und braten, bis die Zwiebeln weich sind. Den gekochten Reis dazumischen und nun Salz und Pfeffer nach Geschmack dazugeben. Der Paprika-Reis kann auch mit Fisolen, Erbsen oder anderem Gemüse gegessen werden.

4 Portionen | 25 Minuten



Paprika-Kartoffel-Pfanne

3 große Kartoffeln (300-400g) schälen, würfeln und in Wasser mit etwas Salz kochen, bis sie fast weich sind, dann das Kochwasser weggeben. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die gekochten Kartoffeln, 2 in Streifen geschnittene Paprika und 1 in Streifen geschnittene Zwiebel dazugeben und immer wieder umrühren, bis alles weich ist. Wer möchte, kann noch anderes Gemüse dazugeben. 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer und gerne auch andere Gewürze dazugeben. Dazu passt ein Spiegelei sehr gut.

2-4 Portionen | 35 Minuten



Rezept für
Restilverwertung



TL = Teelöffel
EL = Esslöffel



1 Handvoll



1 Häferl = 1 große
Tasse (250ml)

