



Die Paprika:

Wissenschaftlicher Name	Capsicum annuum
Familie	Nachtschattengewächse
Sorten	Gemüsepaprika: Blockpaprika, Hornpaprika, Spitzpaprika, Bratpaprika, Tomatenpaprika, Snackpaprika, Kirschpaprika Chili und Peperoni: Bsp. Habanero, Jalapeno
Herkunft	Mittel- und Südamerika
Anbau	Tropische und gemäßigte Zone Wärmeliebend; helle Standorte; benötigt viel Wasser Aussaat: März Ernte: Juli – Oktober ⇒ Auch im eigenen Garten möglich!
Merkmale	Pflanze: mehrjährig, krautig, ca. 150 cm Wuchshöhe Frucht: schmal-zylindrisch – kugelig; spitz – abgerundet; eingekerbte Vertiefungen; rot, orange, gelb, braun oder weiß Einige Sorten reifen von grün (unreif) über gelb zu rot (reif) Geschmack: bitter – süß
Wissenswertes	Paprika gehört botanisch gesehen zu den Beeren. Capsaicin, das der Paprika auch ihren Namen verleiht, ist der Stoff, der eine Chili oder Peperoni ihre Schärfe (gemessen in Scoville) verleiht. Je schärfer eine Paprika ist, desto höher die Konzentration an Capsaicin. Bei Zimmertemperatur halten sich frische Paprika zwei bis drei Tage, im Kühlschrank bis zu einer Woche. Das Gemüse ist kälteempfindlich. Die ideale Lagertemperatur liegt zwischen 8-10 Grad.

	FrISChe Paprika erkennt man an der knackigen, festen und glänzenden Haut sowie am grünen und frisch aussehenden Stängel.
Inhaltsstoffe	<p>Vitamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitamin C Vitamin A Vitamin B6 <p>Mineralstoffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kalium Calcium Zink Magnesium

Rezeptidee: Gemüse-Muffins

für 12 Personen

Zutaten

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 150 g Mais (Zucchini)
- 2 Eier
- 100 g Naturjoghurt
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver

Utensilien: Küchenwaage, Küchenmesser, Schneidebrett, Blech mit Papierförmchen, Handrührgerät, Rührschüssel

Zubereitung

Das Gemüse vorbereiten: Die Paprika waschen, Kerne herauslösen und fein würfeln. Die Zwiebel häuten und ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. (Den Mais in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.) Zucchini würfeln, evtl. Kerne entfernen. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen; der Rost sollte bereits auf der mittleren Schiene stehen.

Das Muffin Blech mit den Papierförmchen auslegen.

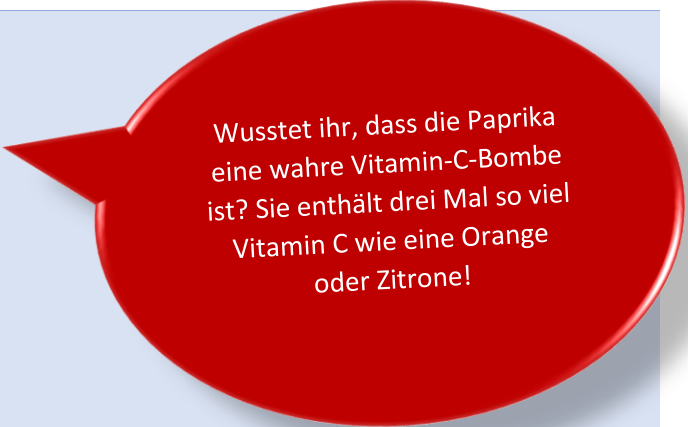
Nun die Eier in die Rührschüssel schlagen. Joghurt und Öl dazugeben und alles mit dem Handrührgerät verrühren. Als Nächstes das Mehl und das Backpulver unter die Eimasse heben. Anschließend das Gemüse mit einem Rührlöffel unter den Teig heben (das Gemüse sollte vollständig abgetropft sein).

Den Teig auf die 12 Muffinpapierförmchen in dem Muffinblech aufteilen.

Die Muffins müssen nun für 25 bis 30 Minuten in den Backofen. Nach 25 Minuten ist ein erster Gartest mit einem Schaschlikspieß sinnvoll.

Die fertigen Muffins sofort aus dem Muffin Blech herausnehmen und auf ein Kuchengitter zum Abkühlen stellen.

Quelle: INFORM



Wusstet ihr, dass die Paprika eine wahre Vitamin-C-Bombe ist? Sie enthält drei Mal so viel Vitamin C wie eine Orange oder Zitrone!