

Die Paprika:



Wissenschaftlicher Name	Capsicum annuum
Familie	Nachtschattengewächse
Sorten	Gemüsepaprika: Blockpaprika, Hornpaprika, Spitzpaprika, Bratpaprika, Tomatenpaprika, Snackpaprika, Kirschnaprika Chili und Peperoni: Bsp. Habanero, Jalapeno
Herkunft	Mittel- und Südamerika
Anbau	Tropische und gemäßigte Zone Wärmeliebend; helle Standorte; benötigt viel Wasser Aussaart: 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 (wird in Scoville gemessen) 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 kann man an der knackigen, festen und glänzenden Haut sowie am grünen und frisch aussehenden Stängel erkennen.
Inhaltsstoffe	<u>Vitamine:</u> Vitamin C Vitamin A Vitamin B6 <u>Mineralstoffe:</u> Kalium

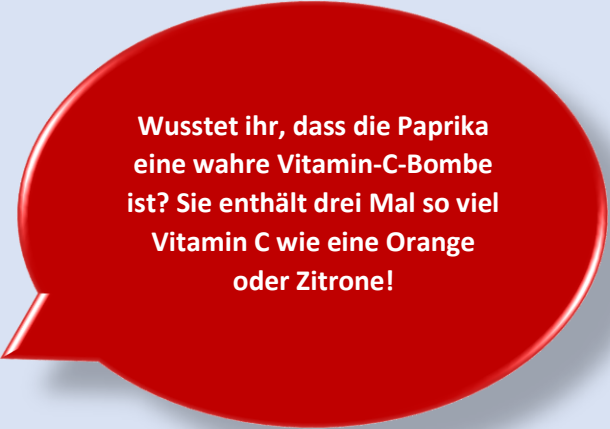
Calcium
Zink
Magnesium

Rezeptidee: Gemüse-Muffins

für 12 Personen

Zutaten:

1 grüne Paprika
1 rote Paprika
1 Zwiebel
150g Mais
150g Zucchini
2 Eier
100g Naturjoghurt 1,5%
2 EL Rapsöl
100g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
Jodsalz



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

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

- Schritt:** Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen; das Rost sollte bereits auf mittlerer Schiene stehen.
- Schritt: Paprika, Zwiebel, 150g Mais, 150g Zucchini**
Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Anschließend den Mais in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Zucchini würfeln und eventuelle Kerne entfernen.
- Schritt: Papierförmchen, Muffinblech**
Das Muffin Blech mit Papierförmchen auslegen
- Schritt: 2 Eier, 100g Naturjoghurt, 2EL Rapsöl, 100g Weizenvollkornmehl, 1TL Backpulver, Jodsalz**
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). Mit Jodsalz abschmecken.
- Schritt:**
Den Teig in die 12 Papierförmchen füllen und die Muffins für 25 bis 30 Minuten in den Backofen schieben. Nach 25 Minuten ist ein erster Gartest mit einem Schaschlik Spieß sinnvoll. Die fertigen Muffins direkt im Anschluss aus dem Muffin Blech herausnehmen und auf ein Kuchengitter zum Abkühlen stellen.

Nährstoffe pro Muffin:

Energie – 93kcal
Kohlenhydrate – 9,22g
Eiweiß – 3,64g
Fett – 4,05g