



## Paprika/Paprikapulver - Knackig, bunt, von mild bis scharf

### Herkunft der Paprika

Die Sorten- und artenreiche Chilipflanze, genannt Paprika, Pfefferoni, Chili, Peperoni oder Peperoncini, gehört zu den Nachtschattengewächsen. Sie stammt ursprünglich aus Südamerika. Heute wird die Paprika in den USA, Brasilien, ganz Europa und vermehrt in Ungarn, der Türkei, den Niederlanden, Spanien und Griechenland angebaut. Paprikapulver entsteht aus gemahlener Gewürzpaprika.

### Inhaltsstoffe der Paprika

Die Paprika muss in Gemüse- und Gewürzpaprika unterschieden werden. Während in den milden Gemüsepaprikasorten der für die Schärfe von **Chili** & Co. verantwortliche Stoff Capsaicin nur in äußerst geringem Maß vorhanden ist, enthalten Gewürzpaprika den Scharfstoff, je nach Sorte und Art, in unterschiedlich hoher Konzentration. Paprika enthält Carotinoide, Flavonoide, Vitamin E und, je nach Reifegrad, Vitamin C. Paprika weist außerdem Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Calcium auf, vor allem die reifen, roten und gelben Gemüsepaprika.

### Aroma der Paprika

Das knackige Gemüse ist relativ duftneutral, sein Geschmack, je nach Reifegrad, leicht bitter oder fruchtig-süß und angenehm mild. Das fein gemahlene Pulver gibt es in den Sorten mild, edelsüß, halbsüß und als Rosen-Paprika. Je nach Sorte würzt das Pulver mit unterschiedlicher Schärfe, die Farbnuancen variieren von warmen Orange oder hellem Rot zu kräftig leuchtendem Rot. Das Aroma ist angenehm vollmundig, je nach Sorte mit einer ganz leicht süßen bzw. dezent säuerlichen Geschmacksnote.

### Anwendung der Paprika

**In der Küche:** Gemüsepaprika kommen in der Küche roh, gefüllt, gegrillt und gedünstet zum Einsatz. Rezept-Klassiker wie **gefüllte Paprika**, Ratatouille oder Nudeln mit würziger Paprika-Pesto schmecken lecker und passen gut in die Sommerküche. Das bunte, knackige Gemüse ist eine köstliche Antipasti-Vorspeise und eignet sich perfekt als leichte, gesunde Beilage zu Lamm-, Geflügel- und feinen Fischgerichten. Lecker zu Schweinefilet und gegrilltem Fleisch. In **Salaten** sind rohe, bunte Paprikastreifen oder -stückchen nicht nur erfrischend sondern auch optisch immer ein Highlight. Suppen werden durch die mildaromatische, fruchtige Frische von Gemüsepaprika zu ganz besonderen Geschmackserlebnissen.

### Paprika-Tipp:

Muss Paprika gehäutet werden, gibt man das Gemüse geputzt und geviertelt bei ca. 200°C in den Backofen. Sobald sich die Haut bräunlich verfärbt und Blasen wirft, lässt sie sich ganz leicht entfernen.

Paprika ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: