

KLEINE KÜCHENKUNDE

Die Farbtupfer



Ob grün, rot, gelb oder orange – Peperoni überraschen nicht nur farblich. Tipps und Tricks von «Saisunküche»-Köchin Andrea Pistorius.

Peperoni, von unseren Nachbarn im Norden Paprika genannt, gibt es in zahlreichen Farben und Sorten. Es lohnt sich, die unterschiedlichen Peperoni zu vergleichen. Grüne Peperoni schmecken herzhaft, mit einer leicht bitteren Note und sind im Geschmack schärfer als die eher süsslichen gelben und roten.

Wahre Vitamin-C-Bomben

Fast kein anderes Gemüse ist so vitaminreich wie die Peperoni. Für den täglichen Bedarf an Vitamin C genügen 50 g. Je nach Farbe der Peperoni schwankt der Vitamin-C-Gehalt. So hat die rote Peperoni 350 mg Vitamin C, die grüne 125 mg pro 100 g. Am gesündesten ist die Peperoni, wenn man sie roh zu Salaten oder Dips isst. Man kann sie auch schmoren, füllen oder überbacken.

Peperoni schälen?

Geschält sind Peperoni bei empfindlichem Magen gut verträglich.

Im Backofen: Peperoni vierteln, entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf einer Alufolie im 200 °C heissen Backofen mit zugeschaltetem Grill ca. 5 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einem Gefrierbeutel 5 Minuten ruhen lassen, dann Haut abziehen.

Mit dem Sparschäler: Frische, möglichst glatte und pralle Peperoni mit dem Sparschäler schälen, in Viertel schneiden und die Schale, die mit dem Schäler nicht erreicht wurde, mit einem scharfen Rüstmesser wegschneiden.

Rezepte

Als Suppe: 1 kg Fleischtomaten kreuzweise einritzen, in kochen-

dem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, enthäuten und in grobe Stücke schneiden. 1 Zwiebel schälen und hacken. 1 Salatgurke schälen und mit 1 grünen, entkerten Peperoni in Würfel schneiden. Alles im Mixer pürieren. 1 Knoblauchzehe dazupressen, 2 EL Weisswein und 2 EL Olivenöl dazugießen, das Ganze durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für mindestens eine Stunde im Kühlschrank kühl stellen. Mit gerösteten Brotwürfeln und Pinienkernen servieren.

Als Sauce: 1 rote und 1 gelbe geviertelte Peperoni im Ofen rösten und die Haut abziehen (siehe oben). Rote Peperoni würfeln, mit 1 gehackten Schalotte und 1 Nelke in wenig Olivenöl andünsten. Mit dem Saft einer Orange und 1,5 dl Kalbs- oder Fischfond zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Nelke entfernen, Sauce pürieren, zur gewünschten Konsistenz einkochen. Gelbe Peperoni in Streifen schneiden, in etwas Olivenöl erhitzen und mit der Sauce zu gebratenem Fleisch oder Fisch servieren.

Mariniert: 3 geviertelte Peperoni, rot, gelb und grün, im Ofen rösten, die Haut abziehen (wie oben). Auf einer Platte auslegen. 1 Schalotte in Ringe, 1 Knoblauchzehe in Scheibchen schneiden, mit 10 Salbeiblättern in 1 EL Olivenöl andünsten. 1 dl Weisswein und 0,5 dl Rotweinessig begeben, kurz aufkochen. Salzen, pfeffern, über die Peperoni giessen, auskühlen lassen. Zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden bis zwei Tage marinieren. Mit Petersilienblättchen bestreuen und als Vorspeise servieren.

Braten

Geviertelt und zu Filets geschnitten, können Peperoni auch gut in der Pfanne in einem Olivenöl-Butter-Gemisch gebraten werden. Aufgeschichtet können sie überraschend mit einem überbackenen Tomme belegt werden. Und zum orientalischen Poulet mit Zimt und Sultaninen werden sie zusammen mit Bananen- und Apfelschnitzen gebraten und mit frischem Koriander gewürzt.



Schmoren

Kein Ratatouille ohne Peperoni. Ob klein oder gross geschnitten, in Rot, Grün oder Gelb – Peperoni geben dem Gericht mit Zucchini, Auberginen, Tomaten und Zwiebeln den nötigen Biss. Ob sie dabei geschält oder ungeschält eingesetzt werden, liegt ganz im Ermessen der Köchin, des Kochs. Doch nicht nur im Ratatouille – geschmorte Peperoni schmecken auch in Kombination mit Oliven oder gedörrten Tomaten. Auch solo, aromatisiert mit Basilikum oder als saftige Beigabe im Trockenreis sind sie eine Gaumenfreude





Füllen

Die Hohlräume der Peperoni sind geradezu prädestiniert zum Füllen. Da passt (fast) alles rein: Hackfleisch an einer rassigen Sauce, Cous-cous mit viel frischem Gemüse, Reis gewürzt mit Peterli und Frühlingszwiebeln oder gezupfte Forellenfilets an einer leichten Mayonnaise mit Koriander oder Estragon. Ob kalt oder warm, den Peperoni muss erst ein Deckel abgeschnitten und das Innere von weissen Häutchen und Kernen befreit werden. Will man sie heiss geniessen, werden sie gefüllt und für rund 35 Minuten in den Ofen geschoben. Mit einer kalt servierten Füllung sollten die leeren Peperoni für rund 30 Minuten im Ofen vorgegart werden. Eines ist speziell zu beachten: Heisse Füllungen sollten relativ feucht sein, da sie im Ofen eher austrocknen.

Marinieren

Mit der Ofenmethode geschält, sind die Peperoni schon weich genug zum Marinieren. Meist wird dazu Olivenöl verwendet, mal in Kombination mit Zitronensaft, mal mit einem feinen Essig. Golden angebratene Knoblauchscheiben geben dem Ganzen das gewisse Etwas, Kräuter wie Thymian, fein gehackter Rosmarin oder Basilikum unterstreichen das feine Aroma.

Wichtig: Die Peperoni müssen zugedeckt für einige Stunden kühl gestellt werden.



AUFGEGABELT



Martin Jenni, Food-Redaktor

Rote Liebe

Die Liebe zur Peperoni kam im Piemont. «Bagna cauda» nennt sich der Auslöser meiner Kehrtwende. Was habe ich die Dinger einst verflucht. Ich mochte sie weder mariniert, gefüllt oder gar roh im Salat. Nur im Ratatouille fand ich sie als Knirps gut, ohne zu wissen, dass es Peperoni drin hat. Wie auch immer: «Bagna cauda» heisst das Rezept, das mich bekehrt hat. Es handelt sich dabei um eine Art Fondue, bei dem rohes Gemüse in eine heisse Sauce aus Olivenöl, Sardellen und Knoblauch getunkt wird. Schön, nicht? Die reduzierte Variante des Traditionsgerichts geht so: Die Haut von der gelben Peperoni mit Spargelschäler entfernen, halbieren, Gehäuse wegnehmen und die Hälften der Länge nach in Filets schneiden. In Olivenöl gar schmoren, beiseitestellen, Stangensellerie in feine Ringe schneiden, Sardellen entgräten und fein hacken. Im Butter-Olivenöl-Gemisch zwei angedrückte Knoblauchzehen gelb lassen. Herausnehmen. Stangensellerie dünsten, Sardellen zufügen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Sauce auf den Filets anrichten. Buon appetito.