

Scharfe Munition für Ihre Küche!

Wenns draussen unfreundlich und kalt wird, bleibt Ihnen noch eine Möglichkeit: Zaubern Sie sich mit Chili, Pfeffer & Co. das Feuer der Sonne einfach auf den Teller. Lassen Sie beim Geniessen einer würzig-scharfen Chilimischung Ihren Reisefantasien freien Lauf oder träumen Sie sich bei den Gerüchen eines süsslichen Garam Masalas in die Märchen aus Tausendundeiner Nacht.





Von Chili bis Peperoni

Man glaubt es kaum: Von der milden Peperone bis zur brennend scharfen karibischen Chili gehören alle diese Früchte zur Familie der Capsicum-Gewächse. Die Ur-Chilis brachten die spanischen Eroberer aus Südamerika mit. Heute gibts auf der ganzen Welt über 200 verschiedene Sorten. Sie werden reif, dann sind sie orange, rot, gelb oder violett, oder unreif, als grüne Früchte, geerntet. Verwendet werden sie frisch, getrocknet, zu Flocken oder Pulver vermahlen, oder auch zu Pasten verarbeitet. Und auch in der weltberühmten Tabasco-Sauce hats Chilis drin.

Achtung: Immer wenn Sie in der Küche mit Chilis arbeiten, sollten Sie danach die Hände gut waschen und sich nicht mit den Fingern in den Augen reiben.



Chilischoten

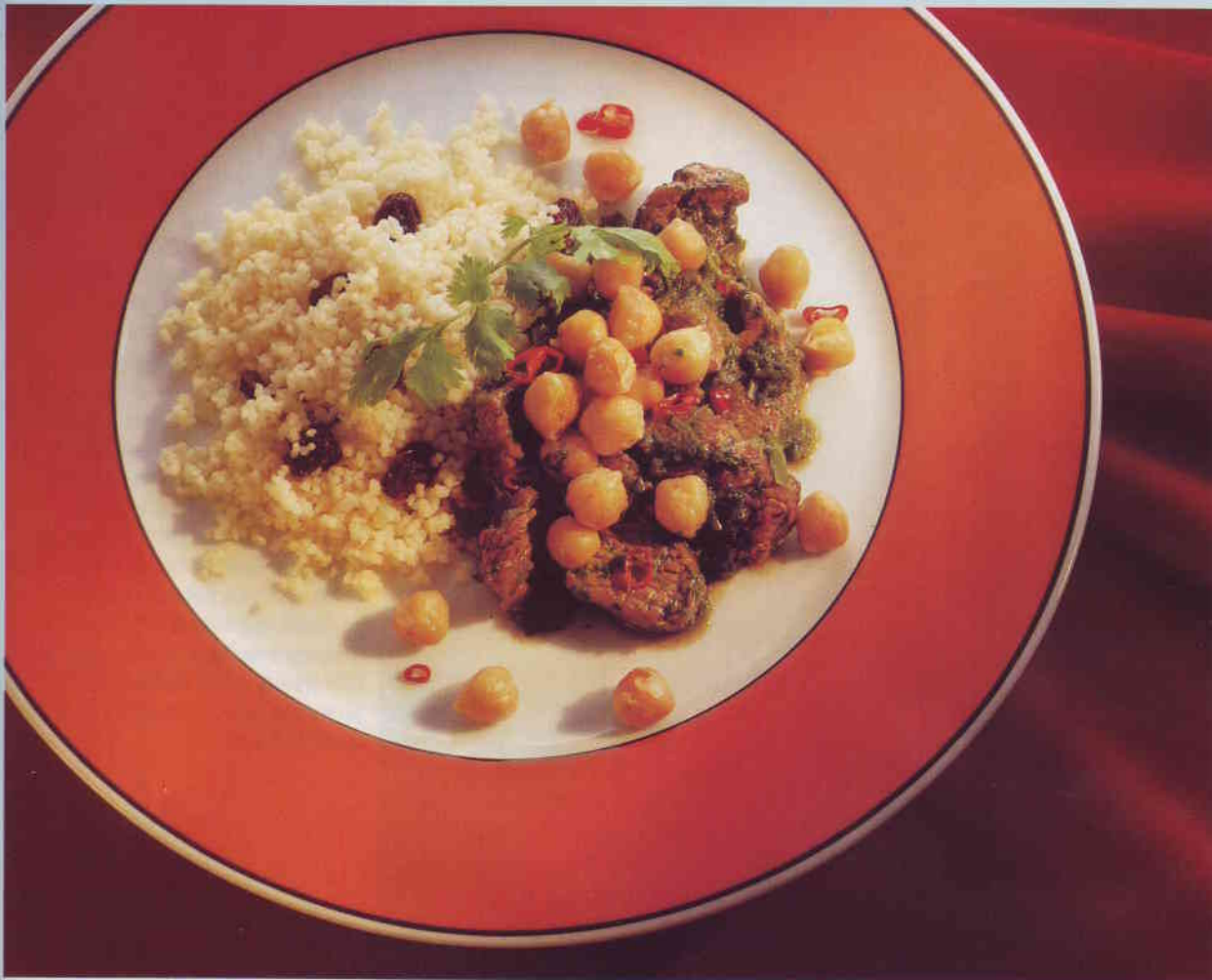
Den klassischen Scharfmacher erhält man bei uns in der langen und der kurzen Form, die auch als Cayenne-Chili bezeichnet wird. Meistens gelangen sie reif in den Verkauf. Die grüne Variante der kleinen Chilis gibts bei uns aber nur selten.



Peperoncini

Die etwas grösseren, meist milderen Verwandten der kleinen Chilischoten. Wir kennen sie vor allem aus der italienischen Küche, wo sie beispielsweise für Penne all'arrabbiata, aber auch für das scharfe Pizza-Würzöl verwendet werden.

Scharfe Küche!



Karibische Chilis
Aufgepasst, wenn Ihnen dieses kleine Früchtchen über den Weg läuft. Diese Chili kommt aus der Karibik und ist höllisch scharf. Eine halbe davon reicht für vier Personen völlig aus. Man erhält sie bei uns in Delikatessen-Geschäften.



Cayennepfeffer
Die Bezeichnung Pfeffer für Cayennepulver ist irreführend, denn es enthält kein Spürchen Pfeffer. Es handelt sich um eine Mischung verschiedener Chilisorten, die zu einem feinen Pulver zermahlen und dann vermischt werden.

SCHARFES LAMM-KICHERERBSEN-RAGOUT

rassig, exotisch angehaucht

Für 4 Personen

- 250 g getrocknete oder 1 Dose (250 g) Kichererbsen
- 4 dl Gemüsebouillon «Bouquet»
- 2 grüne Peperoncini
- 1/2 Bund Koriander
- 2 kleine, rote Chilis
- 2 Lammhuft à ca. 220 g
- Salz, Pfeffer
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Bratbutter

Wenn Sie Kichererbsen aus der Dose verwenden, entfällt Punkt 1.

1. Getrocknete Kichererbsen am Vortag in kaltem Wasser einweichen. Am Tag der Zubereitung das Wasser abgiessen, die Kichererbsen in eine Pfanne geben. Soviel Gemüsebouillon dazugiessen, dass die Kichererbsen

gut bedeckt sind. Auf kleiner Hitze während ca. 40–50 Minuten weich garen.

2. Grüne Peperoncini halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ein paar Zweige Koriander für die Dekoration beiseite legen. Restliche Korianderblättchen von den Zweigen zupfen. Mit den Peperoncinistreifen in einem Mörser oder im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten. Rote Chilis in Ringe schneiden. Nach Belieben Kerne entfernen (wird weniger scharf).

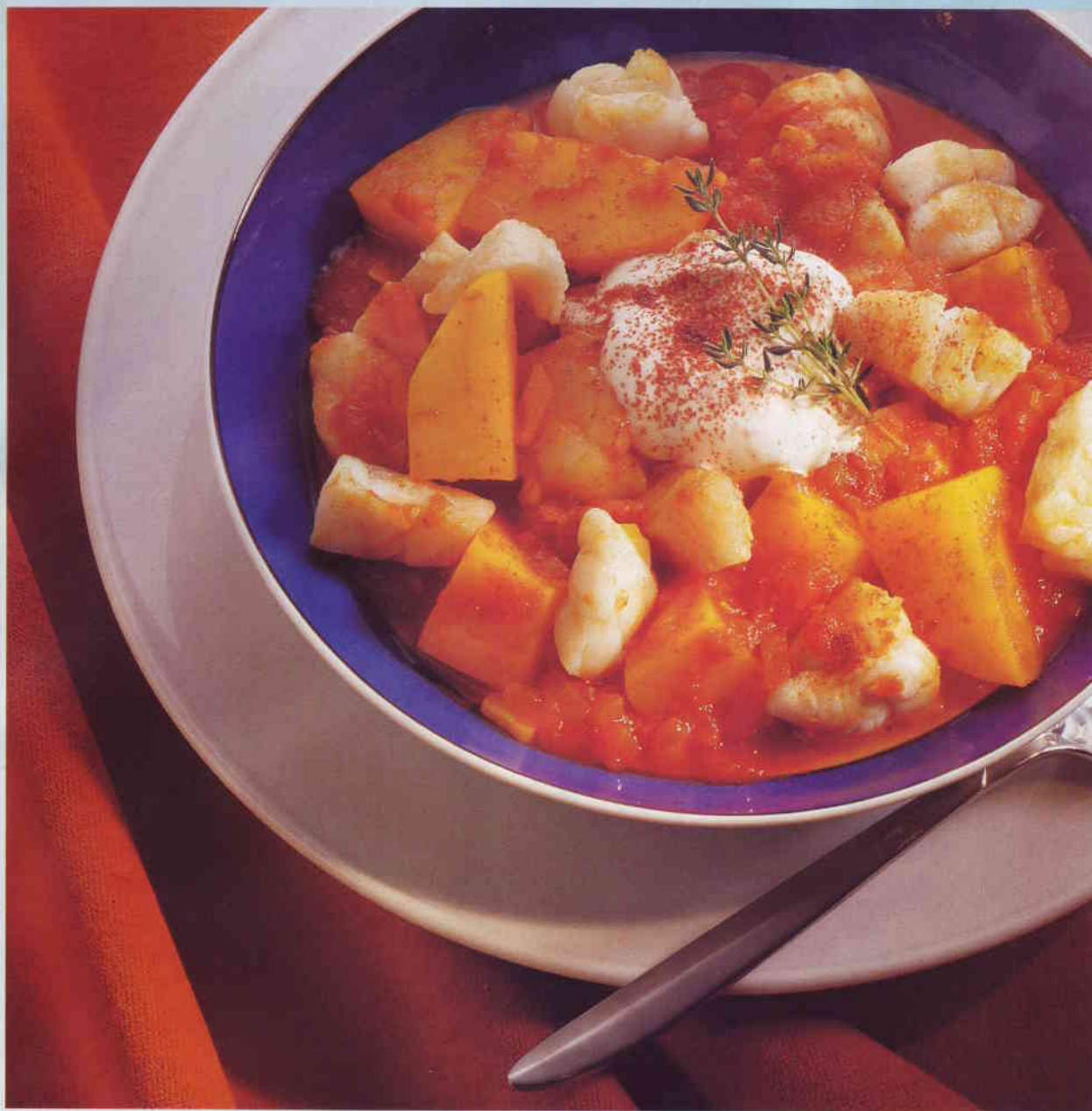
3. Lammhuft in Würfel von ca. 2 cm Grösse schneiden. Würfel mit Salz und Pfeffer bestreuen. In einer beschichteten Bratpfanne das Öl stark erhitzen. Fleischwürfel darin in 2 Portionen scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Peperoncinipaste in die Pfanne geben und kurz braten. Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und gut mit der Paste vermischen. Mit 1 dl Wasser ablöschen. 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf wenig

Wasser nachgiessen (es sollte immer etwas Flüssigkeit in der Pfanne sein). Mit Salz abschmecken.

4. Kichererbsen in ein Sieb geben und kalt abspritzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Chiliringe darin kurz anbraten. Kichererbsen dazugeben und braten, bis sie leicht angebräunt sind. Fleisch auf vier Teller anrichten und Kichererbsen darüber geben. Mit Koriander dekorieren.

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 13 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/280 kcal

Dazu passen Couscous, gemischt mit Sultaninen, oder Basmatireis, vermischt mit gerösteten Pinienkernen oder Mandelstiften.



Für Fischliebhaber, die es gerne «heiss» geniessen.

FEURIGER FISCHTELLER

einfach, währschaft

Für 4 Personen

300 g Seeteufel
 100 g Dorsch
 100 g Zander
 4 Knoblauchzehen
 1 grosse Zwiebel
 600 g fest kochende Kartoffeln,
 z.B. Charlotte, Nicola
 2 Esslöffel Olivenöl
 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
 1 Brieflein Safran
 Tabasco, Paprika, Salz
 1/2 Becher Sauer-Halbrahm (90 g)
 Thymian für die Garnitur

1. Fisch in 2–3 cm grosse Würfel schneiden. Knoblauch fein schiebeln. Zwiebel fein hacken. Die Kartoffeln achteln.

2. In einem Bratentopf das Olivenöl erhitzen. Fischwürfel sorgfältig gut anbraten und wieder herausnehmen. Knoblauch, Zwiebel und Kartoffeln kurz andünsten. Tomaten samt Saft dazugiessen. Safran beifügen. 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln knapp gar sind. Fischwürfel beifügen und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig etwas Wasser nachgiessen. Mit Tabasco, Paprika und Salz pikant würzen. Hitze erhöhen und die Tomatensauce etwas einkochen lassen.

3. In vier Suppenteller anrichten. Je einen Löffel Sauerrahm darauf geben, diesen mit etwas Paprika bestreuen und mit einem Thymianzweiglein dekorieren.

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 10 g Fett,
 28 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/310 kcal

Dazu passt ein Blattsalat und kräftiges Bauernbrot.



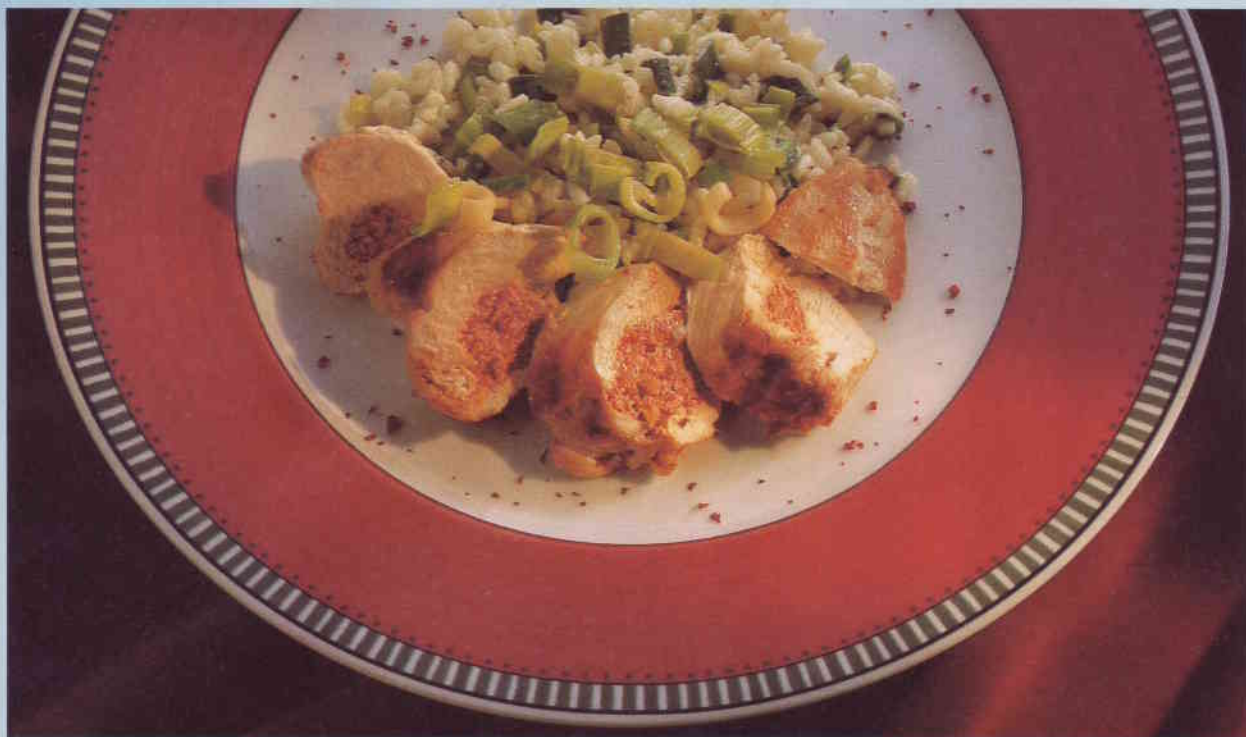
Tabasco

Die rote Tabasco-Sauce gibts tatsächlich schon seit 1868. Sie wird aus reifen Chilischoten, Salz und Essig hergestellt. Weil sie flüssig ist, ist sie auch für Drinks ein bewährtes Würzmittel. Zum Beispiel für einen Tomatensaft mit viel Pfiff. Relativ neu ist die grüne Tabasco-Sauce. Sie wird aus den grünen Jalapeño-Chilis hergestellt, die milder sind als ihre roten Verwandten. Besonders gut zur Geltung kommt der grüne Tabasco in Salatsaucen und auf Gemüsepizzas.



FOTO: STUDIO GRÜNER/KÖNIG

Scharfe Küche!



Das feine Pouletbrüstchen braucht etwas Zeit, für die man aber belohnt wird.

PAPRIKAGEFÜLLTE POULETBRUST MIT LAUCHRISOTTO

modern, ausgewogen

Für 2 Personen

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Bratbutter

2 gehäufte Esslöffel Paprikagemüse-Granulat

Salz, Pfeffer

1 dl Halbrahm

100 g Ricotta

2 Pouletbrust-Schnitzel à ca. 180 g

1 kleiner Lauch (ca. 100 g)

1/2 Esslöffel Olivenöl

160 g Risotto (z.B. Vialone)

1 dl Weisswein

2–3 dl Gemüsebouillon «Bouquet»

2 Esslöffel geriebener Parmesan

1. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein hacken. In einer beschichteten Bratpfanne 1 Esslöffel Bratbutter erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch darin gut andünsten. Wenig Paprika-Granulat für die Garnitur beiseite stellen. Den Rest dazugeben. Kurz weiter dünsten. Dabei salzen und pfeffern. Mit 3 Esslöffeln Rahm ablöschen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Mit der Ricotta vermischen.

2. Mit einem spitzen Rüstmesser Taschen in die Pouletbrüste schneiden (A).

Mit einem Teelöffel die Ricottamasse einfüllen. Öffnung mit einem Zahnstocher verschliessen. Fleisch zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3. Vom Lauch das Grün wegschneiden und gut waschen. In Quadrate von ca. 1 cm Grösse schneiden. Den unteren Teil des Lauchs halbieren und in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die restlichen Zwiebeln mit dem Reis darin gut andünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen. Auf kleiner Hitze unter stetem Umrühren körnig kochen (ca. 15 Minuten). Bei Bedarf etwas Bouillon nachgiessen. Kurz vor Schluss die Lauchquadrate unter den Risotto rühren. Restlichen Rahm und Parmesan danach ebenfalls nacheinander in den Risotto einrühren. Mit Salz abschmecken.

4. Gleichzeitig in einer beschichteten Bratpfanne die restliche Bratbutter

erhitzen. Die Pouletbrüste darin auf jeder Seite ca. 6–7 Minuten gut anbraten. Vor und nach dem Wenden das Fleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Lauchringe nach dem Wenden des Fleisches ebenfalls beifügen und mitbraten. Dabei gelegentlich mit der Bratschaufel umrühren. Leicht salzen.

5. Zum Servieren die Zahnstocher bei den Pouletbrüstchen entfernen. Schräg in Tranchen schneiden. Risotto auf zwei Teller anrichten und die Lauchringe über den Risotto geben. Pouletstücke dazu anrichten. Mit dem beiseite gestellten Paprika-Granulat bestreuen.

Pro Person ca. 58 g Eiweiss, 37 g Fett,
73 g Kohlenhydrate, 3750 kJ/895 kcal



Paprika

Auch Paprika ist eine Art Cayenne- oder Chilipulver, nur dass für ihn wesentlich mildere, teilweise süssliche Sorten verwendet werden. Bei uns gibts Paprika entweder edelsüss oder scharf, und er ist nach Salz und Pfeffer das beliebteste Gewürz in unserer Küche.

Paprika-Granulat

sind getrocknete Paprikafrüchte, die nicht fein zermahlen, sondern nur zu einem Granulat zerhackt werden. Sie eignen sich für Saucen und zum Panieren, wobei sie dann nicht zu stark erhitzt werden dürfen, da sie sonst bitter werden.



So sparen Sie 9 g Fett

- Den Risotto nur mit 2 Esslöffeln Rahm verfeinern und den Parmesan weglassen.
- So hat das Gericht **nur 28 g Fett und 765 Kalorien** pro Person.



Wer es exotisch liebt, kann bei dieser feinen Suppe auch mit Zugabe von etwas Garam Masala experimentieren.



CURRY-GEMÜSESUPPE MIT TOFU

leicht, würzig

Für 4 Personen

- 1 kleiner Sellerie (ca. 300 g)
- 2 Esslöffel Bratbutter
- Salz, Pfeffer
- 1 grosse Karotte (ca. 150 g)
- 1 Packung Tofu à 250 g
- 6 dl Gemüsebouillon «Bouquet»
- 1 Becher Saucen-Halbrahm (180 g)
- 1 gehäufter Esslöffel scharfes Currypulver
- Kerbelblätter für Dekoration

1. Sellerie schälen, halbieren und in Scheiben von ca. 1 cm Dicke schneiden. Die Scheiben in Stangen schneiden, lange Teile halbieren. In einer Pfanne 1 Esslöffel Bratbutter erhitzen. Sellerie dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Hitze während 10–12 Minuten schmoren, bis der Sellerie eine schöne, braune Farbe hat und gar ist.

2. Karotte schälen. Mit der Zacke des Sparschälers oder einem Kerbenschneider Streifen aus der Karotte schneiden. Karotte in dünne Rädchen, Streifen in Würfelchen schneiden (A).

3. Tofu in Scheiben von ca. 5 mm Dicke schneiden. Diese in Rechtecke schneiden. In einer beschichteten

Bratpfanne die restliche Bratbutter erhitzen und die Tofustücke goldbraun braten. Auf der abgestellten Herdplatte warm halten.

4. Die Gemüsebouillon aufkochen. Karottenstücke hineingeben und ca. 5 Minuten garen. Mit Saucenrahm und Currypulver beifügen, verrühren und kurz aufkochen.

5. Zum Servieren geschmorten Sellerie in vier Suppenteller oder -schalen verteilen. Mit der Suppe übergiessen. Tofustücke dazugeben und mit Kerbel dekorieren.

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 11 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/265 kcal

Dazu passt indisches Naan-Brot oder Pitabrot, das sie fertig kaufen und aufbacken können. Überbackenes Knoblauchbrot schmeckt allerdings auch fein zur Currysuppe.



Curry

Den Curry gibts gar nicht. In Indien ist Curry Sammelbegriff für hunderte von verschiedenen Gewürzmischungen, in Thailand und Indonesien werden damit rote oder grüne Gewürzpasten bezeichnet.



Curryblätter

Curryblätter sind ein Bestandteil des pikanten Pulvers.



Garam Masala

Ist die nordindische Form des Currypulvers. Masala ist der Name für verschiedenste Mischungen wie beispielsweise Garam Masala, Moghul Masala oder Kashmiri Masala. Deshalb sind die Masala-Mischungen des Nordens ebenso vielfältig wie die Currys aus Südinien. Die Zusammensetzung ändert sich gegen Norden. Die Mischungen werden süsslicher und sind weniger scharf.

Scharfe Küche!



Pfeffer

Pfeffer gibts bei uns als grüne, weisse oder schwarze Pfefferkörner zu kaufen. Weiss und schwarz gibts ihn auch gemahlen.

Die Beeren des Pfefferstrauchs sind grün und beginnen sich mit zunehmender Reife zu röten. Grüne Körner sind entweder gefriergetrocknet oder in Salzlake eingelegt erhältlich. Schwarzen Pfeffer gibts, wenn die grünen Beeren nach der Ernte gegärt und an der Sonne getrocknet werden. Der weisse Pfeffer wird in reifem Zustand geerntet und in Wasser eingelegt. Dann reibt man die Haut ab und trocknet die weissen Innenkörner.

Pfeffer, den Sie zu Hause selber mahlen, kommt in Speisen besser zur Geltung, weil sich das Aroma nicht so schnell verflüchtigt. Langer Pfeffer ist weniger scharf und süsslicher im Geschmack. Rosa Pfeffer ist eigentlich keine Pfeffersorte, man findet ihn aber trotzdem in Pfeffermischungen. Solche Mischungen können Sie zu Hause auch selbst aus den verschiedenen Pfeffersorten zusammenstellen und in die Pfeffermühle geben.

Vegetarisch, obwohl es nicht so aussieht – Quorn machts möglich.



QUORN-FILET AN PFEFFERSAUCE

elegant, edel

Für 2 Personen

- 160 g breite Hausmachernudeln (Tipo-M)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 2 Cornatur Schnitzel nature (Quorn)
- 1 dl Weisswein
- 0,5 dl Halbrahm
- Paprika
- 2–3 Messerspitzen Maisstärke
- 10 g Butter
- 2 Esslöffel geriebener Parmesan

1. In einer grossen Pfanne Wasser aufkochen. Nudeln und Salz dazugeben und *al dente* kochen (ca. 5–7 Minuten). Abgiessen und kalt abschrecken. Beiseite stellen.

2. Währenddessen die Zwiebel fein hacken. Pfefferkörner kurz mit kaltem Wasser überbrausen. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Quorn-Schnitzel darin beidseitig anbraten. Zwiebel dazugeben und leicht anbräunen. Pfefferkörner dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weisswein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Rahm dazurühren. Mit Salz und Paprika abschmecken. Maisstärke in wenig kaltem Wasser vermischen und ebenfalls zur Sauce rühren. Kurz aufkochen, bis die Sauce etwas eindickt. Zugedeckt auf der abgestellten Herdplatte warm halten.

3. In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen bis sie aufschäumt und leicht bräunlich wird. Nudeln dazugeben und einige Male wenden, bis sie warm sind. Am Schluss den Parmesan darüber streuen. Mit den

Quorn-Schnitzeln und der Sauce auf zwei Teller anrichten.

Pro Person ca. 23 g Eiweiss, 22 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 2300 kJ/570 kcal

Tip Anstelle von Nudeln passen auch Kartoffelstock oder Spätzli zu diesem Gericht.

