

Sommerküche

Paradeiser

Nicht kalt aufbewahren

Paradeiser nicht in den Kühlschrank legen bzw. kalt lagern. In der Kälte verlieren sie ihr Aroma. Nur in warmer Umgebung können Paradeiser ihr volles Aroma entfalten und auch nachreifen.

Herz- und Kreislauf schützen mit Lycopin

In Paradeisern ist in großer Menge Lycopin enthalten. Dieser sekundäre Pflanzenstoff hat eine hohe antioxidative Wirkung und verringert das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen.

Da Lycopin sich beim Verarbeiten aus den aufgebrochenen Zellstrukturen lösen kann, ist es aus verarbeiteten und erhitzten Paradeisern besser verfügbar. Auch in Kombination mit Fett wird es aufgrund seiner leichten Fettlöslichkeit sehr gut resorbiert.

Getrennt lagern

Paradeiser nicht gemeinsam mit anderen Obst- und Gemüsesorten lagern, da sie Ethylen (Ethen) abgeben. Dies kann den Reifeprozess beschleunigen.

Grüne Paradeiser nachreifen lassen

Sie können Ende Herbst die restlichen grünen Paradeiser zum Nachreifen einlagern. Unbedingt vor dem ersten Frost abernten.

Paradeiser samt Zweig abschneiden und an einem trockenen, hellen Ort bei ca. 18-20 °C lagern oder die ganze Staude ausreißen und kopfüber aufhängen. Sie können auch einen Apfel dazulegen, dieser gibt Ethylen ab, was den Reifeprozess beschleunigt.

Paprika

Sehr gute Vitamin-C-Lieferanten

In frischer Paprika steckt jede Menge Vitamin C. Mehr als in Orangen oder Zitronen. Grüne Paprika enthalten ca. 100-150 mg/100 g und rote Paprika ca. 170-300 mg/100 g. In der gleichen Mengen Orangen sind es nur 50 mg.

Ohne Haut sind sie bekömmlicher

Die Paprikahaut ist für viele Menschen schwer verdaulich. Bekömmlicher sind Paprika ohne

Haut. Paprikahaut rundherum einritzen, kurz in kochendes Wasser legen oder mit erhitztem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

Generell sind grüne Paprika für viele Menschen schlechter verträglich. Rote und gelbe Paprika enthalten mehr Zucker und schmecken daher etwas milder.

Zucchini

Nicht gemeinsam mit ethylenreichen Lebensmitteln lagern

Zucchini sind ethylenempfindlich. Sie sollten nicht in der Nähe von ethylenreichen Lebensmitteln wie Paradeiser, Karfiol, Lauch, Pilzen oder Äpfel, Marillen, Birnen und Pfirsiche gelagert werden, denn dann verderben sie schneller.

Große Zucchini entkernen und das Innere entfernen

Große Zucchini schmecken innen oft schwammig. Hier empfiehlt es sich die Zucchini der Länge nach aufzuschneiden und den schwammigen inneren Teil zu entfernen.

Rezepte

Paradeiser-Ziegenkäse-Tarte

Zutaten: 1 Pkg. Blätterteig, 150 g weicher Ziegenkäse, 700 g Paradeiser, 2 fein gehackte Knoblauchzehen, einige Zweige Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung: Backrohr auf 190 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Blätterteig auspacken und auf ein Backblech legen. Ziegenkäse mit Knoblauch und fein gehacktem Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse auf dem Blätterteig verteilen. Paradeiser in dünne Scheiben schneiden und überlappend auf der Käsemasse verteilen. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen, bis die Tarte goldbraun ist und die Paradeiser an den Rändern knusprig sind.

aus Grüne Küche von Delia Smith

Marinierte Zucchini mit Kürbiskernöl

Zutaten: ½ kg Zucchini, ½ Bund Petersilie, 2 kleine Zweige Minze, 3-4 Knoblauchzehen, 80 ml Balsamico-Essig, 5-6 EL Kürbiskernöl, 2 EL geröstete Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zucchini-scheiben kurz darin anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilie, Minze und Knoblauchzehen fein hacken. Mit

Essig, Öl und Kürbiskernen vermischen. Zucchini mit der Marinade vermengen und einige Stunden durchziehen lassen. Schmeckt gut als Antipasti, als Salat oder als Beilage zu Gegrilltem.

Polenta mit gegrillter Paprika und Kräutern

Zutaten: 150 g Maisgrieß (Polenta), 600 ml Gemüsesuppe, $\frac{3}{4}$ kg rote und gelbe Paprika, 150 g Mozzarella, 30 g Parmesan, Öl, 1 Zweig Rosmarin, 2-3 Zweige Thymian und Oregano, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Paprika vierteln, die Kerne entfernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Bei 230 °C (Grillfunktion) ca. 10 Minuten rösten, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch abdecken. Abkühlen lassen und häuten. In feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Gemüsesuppe mit etwas Salz aufkochen, Polenta einrühren und unter Rühren 5 Minuten kochen. Bei ausgeschalteter Kochstelle zugedeckt 30 Minuten ausquellen lassen.

Backblech mit Öl einpinseln. Polenta 1-2 cm dick darauf streichen und bei 170 °C ca. 10 Minuten backen. Rosmarin, Thymian und Oregano fein hacken. Paprikastreifen mit Kräutern, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und auf dem Polentaboden verteilen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und Parmesan reiben. Mozzarella auf den Paprikastreifen verteilen. Bei 200 °C 15-20 Minuten backen. Parmesan darüber streuen und weitere 5 Minuten backen.

Gefüllte Zucchini mit roten Zwiebeln und Schafkäse

Zutaten: 4 Zucchini, 3 rote Zwiebeln, 2-3 fein gehackte Knoblauchzehen, 2 Zweige Thymian, 200 g Schafkäse, Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Backrohr auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und an der Unterseite etwas abflachen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Zucchinifruchtfleisch kleinwürfelig schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Zucchinifruchtfleisch und Knoblauch darin anschwitzen. Mit gehacktem Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Schafkäse in feine Würfel schneiden.

Zucchinihälften salzen und pfeffern. Mit der Zwiebelmischung füllen und den Schafkäse darauf verteilen. Im vorgeheizten Rohr ca. 20 Minuten braten.

Geschmorte Paradeiser und Paprika aus dem Ofen



Zutaten: 1/2 kg Paradeiser, 2 rote Paprika, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1 TL Kapern, 1 Zweig Rosmarin, 2 Zweige Thymian, Öl, 1/16 l Rotwein, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Backrohr auf 180 °C (Heißluft) vorheizen. Paradeiser waschen und halbieren. Paprika enthäuten und vierteln. Zwiebeln schälen und vierteln. Alles in eine Auflaufform geben. Ganze Knoblauchzehen und Kapern darüber verteilen. Rosmarin und Thymian fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Rotwein aufgießen. Im Backofen ca. 45 Minuten schmoren.