



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Chili und Schärfe esst ihr ab und an auch gern mal ein Gericht mit etwas Bums?

Liebe Glasfutterer,

Mit so einer gewissen Grundscharfe, ohne gleich befürchten zu müssen, dem Erstickungstod zu erliegen? Diese aromatische Schärfe erreicht ihr mit Chili bzw. Chilischoten. Ihr könnt sie frisch oder getrocknet einsetzen. Soll die Schärfe nicht so groß sein, dürft ihr nur die Fruchtwände verwenden. Die Samen und Scheidewände enthalten das meiste Capsaicin, das die Schärfe erzeugt. Manchmal ist es auch ratsam, die Chilis vor dem Servieren zu entfernen. Chilis werden aber auch in Würzsaucen verarbeitet wie Tabasco, Sambal Oelek, Ajvar, Harissa, Siracha, Mojo und Salsas. Bitte würzt immer vorsichtig! Zuviel Schärfe ist ähnlich wie zuviel Salz nur schwer zu korrigieren (z.B. mit Milch- oder Kokosprodukten) Nachwürzen funktioniert dagegen immer.



Foto Klaus Rupp

Hier noch ein paar Zusatzinfos:

Chilis, Peperonis und Jalapênos zählen zur Paprikafamilie. Die großen Schoten verwenden wir als mildes Gemüse, die kleinen stellen die eher scharfen Sorten. Wobei ihr an der Farbe erkennen könnt, ob die Frucht reif (rot, orange, gelb, weiß, braun) oder unreif (grün, violett, schwarz) geerntet wurde. Die Schärfe wird in Scoville-Einheiten gemessen. Milde Gemüsepaprika entspricht dabei 0, die derzeit schärfste Chili Carolina Reaper jenseits 1 Mio. Scoville. Achtung: bitte Küchenhandschuhe tragen. Nicht die Schleimhäute berühren! Capsaicin ist nicht wasserlöslich. Bitte mit Alkohol oder Fetten reinigen. Probiert einfach mal verschiedene Gerichte mit unterschiedlicher Schärfe!

Und genießt dazu einen eher kräftigen Wein!
Euer Norbert