

Chili



Das wohl bekannteste Gericht, bei dem Chili in großen Mengen beigelegt wird, ist Chili con Carne. Aber auch sonst wird Chili gerne in der Küche eingesetzt.

Chilis sind eine Paprikaart und wachsen in warmen, südlichen Ländern. Auch wenn man als Laie im ersten Moment denkt, Chili ist gleich Chili, stimmt das nicht. Die Artenvielfalt der Chilis ist riesig, besonders in Mexiko wachsen viele unterschiedliche Chilisorten. Alle Chili und Paprika gehören zur Gattung Capsicum und diese wieder zur Familie der Nachtschattengewächse – Solanaceae. Der für die Schärfe verantwortliche Bestandteil ist Capsicin und macht bis zu 1,5 % der Frucht aus.

Sie sind direkt verwandt mit Kartoffel, Tomate, Aubergine, Physalis usw. Alle so genannten Gemüsepaprika gehören der Art Capsicum annum an. In dieser größten Art gibt es auch sehr viele scharfe Sorten. Eine Sorte der Art Capsicum annum ist z.B. die Jalapeno. Die Sorte Habanero gehört zur Art Capsicum chinense.

Im Allgemeinen besitzen Chilis einen scharfen, feurig-würzigen Geschmack. Es gibt jedoch schärfere und weniger schärfere Varianten, Chilis mit fruchtigem, süßlichem, erdigem oder rauchigem Geschmack. Je nach Herkunftsland unterscheidet sich außerdem Farbe, Größe und Form der Chilis. Am häufigsten finden jedoch rote und grüne Chilis Verwendung. Zum Beispiel zu scharfen Saucen oder aber auch bei Tomatensuppen. Chili regt den Appetit an und fördert die Durchblutung. Die wohl

bekanntesten Chili-Sorten sind Chiltepin, Jalapeno, Ancho und Pasilla. Habaneros werden eher selten verwendet, da der fruchtige Geschmack beim Kochen sehr schnell verfliegt.

Die Erntezeit liegt je nach Sorte zwischen Frühling und Sommer, in Deutschland werden die Chili aufgrund des benötigten warmen Klimas nur in Gewächshäusern ausgesät.

Chilis kann man frisch, eingelegt, getrocknet oder als gemahlenes Pulver kaufen. Frische Chilis werden häufig Gerichten unzerkleinert beim Kochen oder Braten hinzugefügt und nach dem Garen entfernt. Eingelegte Chilis sind meist milder, so dass man sie ganz verzehren kann. Auch Chilipulver sorgt für eine kräftige, scharfe Würze. Chili enthalten – egal ob getrocknet, frisch, mild oder scharf – Vitamin A, B und C. Das Capsicin regt außerdem den Blutkreislauf an.

Frische Chilis sollte man nicht länger als eine Woche aufbewahren, eingelegte Chilis gehören nach der Glasöffnung in den Kühlschrank und sind wenige Wochen haltbar. Chilipulver hat eine Haltbarkeit von etwa 2 Jahren. Aus dem gemahlenden Chili wird auch Cayennepfeffer hergestellt.

Will man Chili-Schoten für eine spätere Verarbeitung in der Küche haltbar machen, gibt es verschiedene Möglichkeiten:



1. Trocknen:

Dünne Chilis (z.B. Cayenne) lassen sich leicht zwischen einem mit Zeitungspapier ausgelegten Pappkarton an der Luft trocknen. Dauer: zwischen 4 bis 6 Wochen. Dickfleischige Chili hingegen können so leicht Schimmel ansetzen,

es empfiehlt sich das Trocknen im Backofen oder auf dem Heizkörper. Die getrockneten Schoten sollten anschließend

luftdicht verschlossen aufbewahrt werden und erst kurz vor der Verarbeitung zerkleinert werden.

2. Einfrieren:

Die Chilis waschen, Scheidewände und Samenkörner entfernen (wenn sie nicht im Ganzen eingefroren werden sollen), blanchieren ist nicht erforderlich. In Gefrierbeutel verpackt halten sich die Chilis ein Jahr im Gefrierschrank, ohne an Schärfe zu verlieren.

3. Einlegen in Essig:

Die Chilis in sterilisierte Gläser füllen, – möchte man die Chilis im Ganzen einlegen, werden vorher einige Löcher in die Schoten gestochen, damit der Essig eindringen kann -; die Früchte 1-2 cm unterhalb des Glasrandes einfüllen, mit Essig auffüllen (am besten eignet sich 5 %iger Weinessig, dadurch wird ein Entfärben der Schoten verhindert), Je nach Geschmack kann man verschiedene Kräuter (Basilikum, Thymian, Oregano,...) beifügen. Anschließend luftdicht verschließen; sie können so mehrere Jahre aufbewahrt werden. Nach dem Öffnen sollte man sie jedoch rasch verbrauchen.

4. Einlegen in Alkohol:

Statt in Essig können Chilis auch in Alkohol eingelegt werden, hierbei benötigt man 38%-igen Alkohol (Rum, Wodka oder Korn), die Schoten werden eingestochen, mit dem Alkohol übergossen. Luftdicht in der Flasche verschlossen können entweder die Schoten oder der Alkohol nach mehreren Wochen verwendet werden.

Für welche Gerichte Chilis in der Küche verwendet werden, ist reine Geschmackssache, von Brotaufstrich angefangen, über Hauptmahlzeiten mit reichlich Schärfe, bis hin zum Nachtisch gibt es zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten. Probieren Sie auch einmal Erdbeermarmelade mit Chili.

Chili Rezepte, die leicht nachzukochen sind:

Weißbrot mit Chili und Ei:

Weißbrotscheiben

Chili-Schoten (Menge je nach Geschmack)

1 Ei

Tabasco

Sesam- und Paniermehl

Butter zum ausbacken

Die Chilis werden ganz fein gehackt, mit dem Sesam- und Paniermehl zur Panade vermengen, Ei mit 3 Spritzern Tabasco verquirlen.

Das Brot in größere Würfel schneiden, zuerst in das Ei tauchen, anschließend mit der Panade panieren.

Butter in der Pfanne zerlassen, Brot darin goldgelb backen.

Dazu kann man einen grünen Salat oder auch Frikadellen reichen.



Chili con carne

2 Zwiebeln

250g gemischtes Hackfleisch

2 kleine Dosen Tomatenmark

1 Dose Kidney-Bohnen

1 Lorbeerblatt

$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver

3 Chilischoten (getrocknet oder frisch)

Zwiebeln schälen, würfeln, in einem Topf mit Butter glasig dünsten, Hackfleisch zugeben.

Bohnen gründlich abspülen, bis das Wasser ganz klar ist. Zu dem Hackfleisch geben.

Tomatenmark unterrühren.

Chilischoten klein schneiden, mit dem Lorbeerblatt und dem Paprikapulver in den Topf geben.

Alles bei schwacher Hitze ca. 15 min köcheln lassen.

Vor dem Servieren Lorbeerblatt entfernen.

Wird das Gericht gerne milder gegessen, kann es auf dem Teller mit Joghurt oder saurer Sahne vermennt werden. Als Beilage eignet sich Reis oder Weißbrot.