

# Paprika-Salat

## Für vier Portionen:

1 große rote Paprikaschote	1 feste Banane	20 g schwarze Oliven
2 El Öl	2 El Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Paprika putzen, in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Oliven ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Banane in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Alles vermengen.

## Tipps:

Hier eine besonders milde Variante des Paprika-Bananen-Salats: Anstelle von Oliven wird ein Stiel frische Minze klein gehackt und die Marinade mit einem El Schmant oder Crème fraîche vermischt.

Marinierte Paprika sind als Antipasti in der italienischen Küche beliebt und schmecken aber auch am kalten Büfett. Reife rote Paprikaschoten werden halbiert, entkernt und im Backofen bei 220 Grad, eventuell mit Grill, gebacken, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Kurz abkühlen lassen oder mit einem feuchten Tuch abschrecken, dann die Haut abziehen. Die Schoten in eine flache Schüssel schichten und mit Balsamessig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Längliche, hellgrüne Carliston-Paprikaschoten sind besonders zart. Hier ein Gericht orientalischen Ursprungs: Die Schoten werden mit einer Mischung aus Schafskäse (Feta), etwas Olivenöl oder Sahne, viel frischer Petersilie und zerdrücktem Knoblauch gefüllt und im Backofen 20 bis 30 Minuten gebacken. Sie schmecken warm und kalt.

Mutter des Gemüsepaprikas ist der Gewürzpaprika: kleine, sehr scharfe grüne und rote Schoten wie zum Beispiel Chili. Sie enthalten den Scharfmacher Capsaicin. Wer gerade ein Magengeschwür hat, sollte den Stoff meiden. Alle anderen aber dürfen kräftig zulangen, denn Capsaicin schützt den Magen vor Entzündungen. Auch bei Erkältung sind Chili und Co. angebracht. Die Scharfmacher lösen Verschleimungen in den Nebenhöhlen und Atemwegen.

test August 2001