

Samentraum Gassmann

der Bogen zur Natur



Radish Rat Tail – Luftradieschen

Man erntet die essbaren aber noch unreifen Schoten wenn diese rund 15 cm lang sind. Diese haben einen würzigen und pikanten Geschmack- Die Schoten können laufend gepflückt werden, da die Blütenstände lange blühen und schnell nachsetzen.

Verwendung in der Küche:

Die grünen und manchmal etwas violett eingefärbten Schoten sind, wenn sie dick und fleischig geworden sind, hervorragend um in Butter gedünstet, gekocht oder eingelegt zu werden. Roh bieten sie die Möglichkeit dem gemischten Salat eine pikante Note zu geben. Die Schoten sind zudem ein idealer Dip und Snack und können als leckere Beilage serviert werden. Luft-Radieschen sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen.

Frischer Luftradieschen Salat für die gesunde Rohkostküche

(Zutaten für 6 Personen)

- 30 Luftradieschen
- 4 Zwiebeln mittlerer Größe
- 1 großes Bund Petersilie Hamburger Schnitt
- 50 Gramm Kapern
- 4 EL Essig
- 4 EL Zucker
- 1 TL Salz

Für die Vinaigrette:

- Essig
- Öl
- Senf
- Gewürze

Essig mit Zucker und Salz mischen, 4-5 EL Wasser dazu und die Zwiebeln hinzugeben. Diese Mischung etwas anderthalb Stunden ziehen lassen.

Dann Luftradieschen waschen und die Endstück abschneiden. Dann in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen und häuten und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und kleinhacken. Zusammen mit den Luftradieschen zu den Zwiebeln geben. Kapern hinzugeben und umheben.

Nun noch kurz eine fixe Vinaigrette Soße aus Essig, Öl und Senf mischen, mit Gewürzen nach Gusto abschmecken und über den Salat geben.

Sehr lecker würzig im Sommer zu Gegrilltem als Salatbeilage. Aber auch einfach pur als Salat mit einem gutem Landbrot eine würzige Speise.

Saltwort

Rührei mit Salzkraut und Krabben

Eine Pfanne erhitzen mit etwas Öl, Speckwürfelchen kurz mit den Krabben anbraten. Eier mit Pfeffer, etwas Knoblauch und einem Schuß Mineralwasser mit Kohlensäure verrühren und hauchfein mit Salz würzen (wir wollen ja den Geschmack des Salzkrautes haben). Nun das gewaschenen Salzkraut gezupft in die Pfanne dazugeben und ganz kurz anbraten, die Eiermischung darüber gießen und dann alles unter Rühren zum Stocken bringen. Guten Appetit.

Aber auch Roh im Salat ist Salzkraut sehr lecker. Wir essen ihn auch sehr gerne zusammen mit Matjes und frischen Heidekartoffeln.

Samentraum Gassmann

der Bogen zur Natur

Okra Cajun Delight F1

Der essbare Eibisch ist erntereif, wenn die Schoten 10-15 cm Länge erreicht haben.

Okra kann man kochen oder dünsten und die Schoten haben einen herb-aromatischen Geschmack der leicht an grüne Bohnen erinnert und doch besonders anders ist. Wie wäre es mal mit **Okra-Suppe**

Für 6 Personen benötigen Sie:

- 150 g Dörrfleisch
- 250 g Rindfleisch
- 24 Okraschoten
- 6 Tomaten (wie unsere Ruby Pearl)
- 3 Zwiebeln (wir nehmen immer unserer Zittauer Gelbe)
- 2 Chilischoten mittelscharf (wie unsere Hot Razzamatazz)

Zuerst das Fleisch würfeln. Dann die Okra Schoten klein schneiden, Tomaten vierteln, Zwiebeln und Chilischoten hacken.

1 Liter Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Nacheinander Fleisch, Okras, Tomaten, Zwiebeln und Chili hineingeben und bei hoher Temperatur etwa 10 min kochen. Bei geringer Hitze weiterköcheln lassen, bis das Fleisch gar ist und heiß servieren.

Hinweis: Beim Kochen gibt Okra eine schleimige Substanz ab, die sich zum Eindicken von Speisen eignet. Hat man kein Interesse daran oder möchte man sogar auf die schleimige Substanz verzichten, kann man die Schoten vorher 5 Minuten in Essigwasser blanchieren (vorher Spitze kappen und Stielansatz entfernen) und danach mit kaltem Wasser abschrecken oder vor der Verarbeitung 1–2 Stunden die ganze Schote in kaltem Zitronenwasser wässern.

Getrocknete Okra-Stücke können Sie auch zum Binden von Ragouts oder Saucen benutzt, indem man sie einfach mitkochen lässt.

Paprika Chocolate

Paprika-Matjes Salat

- 8 Matjesfilets (tischfertig)
- 4 Paprika Chocolate
- 1/2 Tasse Weißweinessig
- 4 gewürfelte Schalotten
- 6 Esslöffel gutes Pflanzenöl
- 1 Zitrone, Saft davon
- 2 Zweige Orangen-Thymian
- 1 Salbeiblatt

Die guten frischen Matjesfilets in fingerbreite Stücke schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit den Matjesstücken zusammen vermischen. Den Weißweinessig mit Schalottenwürfeln rund 2 Minuten erhitzen aber nicht kochen lassen. Abkühlen lassen und dann mit dem Saft einer Zitrone, 6 Eßlöffeln Pflanzenöl, dem Orangen Thymian und gehacktem Salbeiblatt vermischen. Ggf. nach Gusto die Marinade weiter abschmecken. Die Paprikastücke und Matjesstücke vermischen und hierüber die Marinade gießen. Vorsicht umheben und 2-3 Std. kühl ziehen lassen.

Samentraum Gassmann

der Bogen zur Natur

Broccoli Raab 60 Days

Den italienischen Stängelkohl können Sie roh, gedünstet oder gekocht gegessen werden. Für unsere Rezeptidee werden wir ihn in der Pfanne dünsten.

Italienische Bratwurst auf Stängelkohl für 4 Personen

1 kg Broccoli Raab 60 Days
5-6 EL Olivenöl
Etwas Salz
1-2 mildscharfe Peperoni (wie z.Bsp. die Hot Razzamatazz)
750 g grobe italienische Bratwürste

Den Stängelkohl gründlich waschen, trocknen und die Stängel und kleinen Blätter abtrennen. Nur sie werden für dieses Gericht verwendet. Die Blüten können z.Bsp. dann im Kühlschrank für einen Tag aufgehoben werden als leckere Ergänzung für einen gemischten grünen Salat am nächsten Tag. Das Öl auf mittlerer Flamme in einer Pfanne erhitzen und den Stängelkohl dazugeben. Den Topf schließen auf kleiner Flamme 15 Min. dünsten. Mit Salz und ein bis zwei zerdrückten Peperoni würzen. Die Würste in einer Pfanne braten. Auf dem Gemüse servieren.

Alternativ können Sie den Stängelkohl auch in etwas Wasser gar kochen.
Dann schmeckt er etwas milder.

Aubergine Mixed

Auberginen aus dem Morgenland.

Zutaten: 4 mittel große Auberginen, 3 Zwiebeln, 500 gramm Tomaten, 2 Zehen Knoblauch, 4 Esslöffel gutes Oliveöl, 1 Lorbeerblatt, 1 Esslöffel gehackte glatte Petersilie, 1 Teelöffel Salz, 1 Messerspitze Zucker, 1 Stange Zimt und 50 gramm gehackte Mandelblättchen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen und dann die Auberginen für ca 15 min in den Backofen legen zum erhitzen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und dann die Haut abziehen. Danach die Früchte längs halbieren und aushöhlen bis ein 2 cm breiter Rand übrigbleibt.

Das herausgeholt Fruchtfleisch klein schneiden. Danach die Zwiebeln in feinste Ringe schneiden. Die Tomaten kurz überbrühen und häuten, dann in Würfel schneiden.

Nun eine Pfanne auf dem Herd und die Zwiebeln andünsten. Wenn sie glasig werden die Tomaten dazugeben und die 2 Knoblauchzehen fein gepresst hinzugeben. Hitze reduzieren und nun rund 5 min mit Deckel dünsten. Jetzt die Kräuter und Gewürze und das kleingeschnittene Auberginenfleisch hinzugeben. Vorsichtig umrühren und weitere 10 min dünsten. Lorbeer und Zimstange dann entfernen und die gehackten Mandelblättchen vorsichtig nun unterheben- Die Auberginenschiffchen in eine ofenfeste Form legen (leicht ausfetten) und die gedünstete Füllung aus der Pfanne in die Früchte hineinfüllen.

Mit dem restlichen Öl beträufeln und im Backofen bei 180 Grad für 25-30 Minuten garen lassen. Im Reisbett serviert sehr lecker aber auch kalt auf dem Büffet ein leckere Sommersnack.

Samentraum Gassmann

der Bogen zur Natur

Pak Choi Choy Sum

Blüten Pak-Choi aus Thailand. Da Blüten, Stengel wie Blätter alle verwendet werden können ist die Verwendung ebenso vielseitig. Ob als Baby Salat mit leckerem Dressing, ob in 2 cm Stck. geschnitten in der Pfanne angebraten als Gemüsebeilage, im Wok gedünstet Oder als Vorspeise die die Gäste und Familie verführernd: Leckerer Genuss ist garantiert. Unser Lieblingsrezept als Vorspeise für 4 Personen:

12 mittlere Stengel Pak Choi Choy Sum
Brauner Rohrzucker
Ingwersaft
Trockener Weißwein
Zitrone

Die Stengel waschen, trockenen und säubern. Je 3 Stengel auf einem Teller anrichten. Je Portion mit ca 1 Teelöffel Ingwersaft und einem Spritzer trockenem Weißwein beträufeln.
Ggf. auch noch einen Spritzer Zitrone dazugeben. Etwas braunen Rohrzucker darüberstreuen und 15 min ziehen lassen. Fertig ist die hübsche wie leckere Vorspeise die zudem auch noch Vitamin C enthält.

Cucumber White Wonder

Eine alte Sorte aus Amerika. Und was passt dort besser als dieses Gurkenrezept das uns ein Bekannter aus Atlanta mitbrachte. Sehr lecker und für 4 Personen kalkuliert

Gurke Amerikanisch

1 Großer Knollensellerie (wie unser Mars)
2 Gurke White Wonder
2 Prise Zucker
3 Äpfel
3 Apfelsinen
300 ml Sahne
4 EL Schaschliksauce
2 Zitronen (den Saft davon)

Mayonnaise, nach Geschmack, Salz und Pfeffer

Den Knollensellerie putzen und bissfest kochen. Die Gurken waschen und in der Länge halbieren. Bitte nicht schälen! Leicht aushöhlen, so dass ein Rand von 0,5 cm stehenbleibt. Kerne entnehmen und das restliche Fruchtfleischinnere in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen. Die Prisen an Zucker und Salz über die Hälften geben und die 4 Hälften mit Zitronensaft marinieren.

In der Marinierungszeit die Äpfel schälen und in Stifte schneiden. Die Apfelsinen abziehen und würfeln. Den bissfest gekochten Sellerie ebenfalls würfeln. Die Apfelstifte und Würfel von Sellerie und Apfelsinen sowie das klein geschnittene Gurkeninnere vorsichtig vermischen.

Die Sahne steif schlagen mit etwas Mayonnaise und Pfeffer sowie der Schaschliksauce abschmecken. Evtl. noch eine Prise Salz dazu nach Gusto. Nun die Sauce über die Mischung von Sellerie und Co gießen. Leicht unterheben und nun in die vier Gurkenhälften füllen.

Eine wunderbare Beilage beim Grillabend oder auch als kleine Hauptmahlzeit. Wir haben auch schon die Füllung mit Schinkenwürfeln ergänzt (dann etwas weniger Salz nehmen) oder ganz norddeutsch mit Krabben.

Samentraum Gassmann

der Bogen zur Natur

Die Königin der Schoten: Die Spargelerbse.

Ein Hauch von Spargel zeichnet dieses einzigartige Gemüse mit feinem Geschmack aus. Wichtig bei der Pflege der Pflanzen: Ernten Sie die jungen, zarten Hülsen vor der Ausbildung der harten Samen. Kochen oder dünsten, beim Servieren etwas geschmolzene Butter dazu. Passt als Beilage zu (fast) allen Gerichten! Vorsicht mit Gewürzen: diese stören den delikaten Eigengeschmack.

Spargelerbsensuppe

Zutaten: 400 g Spargelerbsenpüree (aus 500 g Spargelerbsen). 300 ml Geflügelfond, 150 g kalte Butterwürfel, Salz, Zucker, frisch gemahlener weißer Pfeffer.

Ein Püree aus Spargelerbsen eignet sich besonders für leichte Sommergerichte. Hierfür kochen Sie die jungen Hülsen weich und pürieren sie in einem Mixer. Anschließend rühren Sie die Masse durch ein feines Sieb und bringen sie mit dem Geflügelfond zum Kochen.

Dann die kalte Butter portionsweise mit einem Mixstab einarbeiten. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker fein abschmecken und in vorgewärmten Tassen servieren. Wer mag, kann die Suppe mit gebratenem Fisch oder Geflügelstreifen ergänzen.

Ofenkartoffeln mit Spargelerbsen und Pilzen

Anzahl: 4 Portionen

Kartoffeln:

- 2 Essl. Butterschmalz
- 3 Essl. Olivenöl
- Salz, weißer Pfeffer adM
- 1,50 kg kleine Kartoffeln

Gemüse:

- 200 g Spargelerbsen
- 300 g Champignons, frisch
- 1 Schalotte
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Essl. Butter
- 200 ml Gemüsefond (Glas)
- 150 g Sahne
- Salz, weißer Pfeffer adM
- 1 Essl. Zitronensaft
- etwas Zitronenschale,
- abgerieben (unbehandelt)

Das Butterschmalz mit dem Öl in einen Topf geben und zerlassen. Salz und Pfeffer auf einem Teller mischen. Die Kartoffeln waschen, trocknen und längs halbieren. Mit den Schnittflächen zuerst in die Salz-, dann in die Ölmischung tauchen und mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander auf ein Backblech legen. Blech in den kalten Backofen schieben und die Kartoffeln bei 200 Grad in etwa 40 Minuten weich backen.

Die Spargelerbsen und die Pilze waschen und putzen. Die Erbsen ganz lassen, die Pilze in Stücke schneiden. Schalotte schälen, Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Beide Zutaten sehr fein zerkleinern. Die Butter in einem Topf zerlassen. Erbsen darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten braten und wieder herausnehmen. Pilze, Schalotte und Petersilie im Bratfett bei schwacher Hitze unter Rühren anbraten. Abwechselnd den Gemüsefond und die Sahne zugeben und bei starker Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten kochen, bis die Sauce sämig ist. Spargelerbsen untermischen und erhitzen.

Das Gemüse mit den Kartoffeln auf heißen Tellern anrichten.

Samentraum Gassmann

der Bogen zur Natur

Squash Sweet Dumbling

Der in Frankreich auch Courge Amande „Mandelkürbis“ genannte Speisekürbis ist einfach lecker. Er eignet sich perfekt für Süßspeisen, als Beilage mit nussiger Note, gefüllt, eingemacht, gedünstet oder gekocht. Wir lieben ihn sehr als **Mandelkürbis mit Vanille**

2 Stck. Sweet Dumblings à 500 gramm geschält und in Würfel geschnitten
¼ Liter Rotwein Essig
600 Gramm Zucker
2 ganze Vanilleschoten
100 Gramm geschälte Mandeln
1 Stck. Bio Zitrone

Einen Topf aufsetzen und den Essig zum kochen bringen. Den Zucker hinzugeben und die Vanilleschoten längs aufschneiden und gleichfalls in den Topf geben. So lange kochen bis sich der Zucker aufgelöst hat – umrühren dabei. Danach die Hitze etwas reduzieren und die Kürbiswürfel hinzugeben. Nun solange köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel leicht glasig werden. Mit einer Schöpfkelle nun die Kürbiswürfel rausheben und abtropfen lassen. Gleiches mit den Vanilleschoten.

Die Zitrone mit der Schale (deshalb Bio nehmen) in sehr dünne Scheiben schneiden. Ausgekochte Einmachgläser nehmen und immer eine Schicht Kürbiswürfel, Mandeln, Zitrone einschichten. Oben auf die Vanilleschoten. Den Sud noch einmal 10 min aufkochen lassen und heiß bis zum Rand und das alles bedeckt ist in die Gläser füllen. Deckel sofort verschließen und kühl lagern.

Sehr lecker als Beilage wie auch als Nachtisch (ich liebe ihn etwas erwärmt, lauwarm zu Vanilleeis oder Milchreis).

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auch zum kostenfreien Download unter www.samentraum.de

Verarbeitung der Peperoni-/Chilischoten Ernte

Grundsätzlich:

Die geernteten Schoten lassen sich je nach Verwendungszweck verarbeiten. Man kann sie im Ganzen lassen, nach dem Entstielen würfeln oder Sie schneiden sie der Länge nach auf und kratzen die innen liegenden Körner heraus. Da Peperoni/Chili sehr scharfe Stoffe enthalten ist bei der Verarbeitung das tragen von Handschuhen zu empfehlen um Irritationen der Haut zu vermeiden. Auf jeden Fall bitte danach immer gründlich die Hände waschen und vor allem mit den Händen nicht vorher an die Augen gehen um Reizungen zu vermeiden.

Einfrieren:

Hier sind dickwandige Sorten, bei denen der Aufwand des Trocknens etwas höher ist, gut für geeignet (z. Bsp. Jalapenos, Anaheim). Zum Einfrieren sollte man bitte nur frische Peperoni/Chilis verwenden. Die großen Sorten werden halbiert, die Kerne und Innenwände entfernt. Platzsparend ineinander verschachtelt werden können Sie dann in der Gefrierdose eingefroren werden. Falls Sie die Peperoni/Chilis nach dem Auftauen in gewürfelten oder Scheibenform weiterverarbeiten wollen bitte vor dem Einfrieren entsprechend zerkleinern. Denn nach dem Auftauen sind die Schoten nicht mehr so knackig und schlechter zu schneiden. eingefroren halten sich die Schoten 8 bis 10 Monate. Die Schärfe bleibt, wie auch beim Trocken vollständig erhalten.

Samentraum Gassmann

der Bogen zur Natur



Trocknen

Ideal geeignet für die kleinen Früchte wie Fiesta oder Etna. Einfach die Schoten mit einer Nadel durch den Stiel auf einen Bindfaden ziehen und zum Trocknen an einem trockenen, luftigen Raum aufhängen. Je nach Sorte dauert die Trocknung etwas 3-6 Wochen. Danach können die getrockneten Schoten in luftdichten Gefäßen aufbewahrt werden.

Dickwandige Schoten lassen sich nur im Backofen trocknen. Dazu heizen Sie ihren Backofen auf ca.40-50° Celsius auf. Die Schoten werden dann ein paar Stunden in den Backofen gelegt. Und zwar solange bis der Großteil der Flüssigkeit entwichen ist. Die getrockneten Schoten können dann z.Bsp. in einer alten Kaffeemühle zerkleinert werden zu Pulver. So lassen sich leckere Speisen leicht mit dem richtigen Aroma versetzen. Bitte achten Sie darauf, den feinen Pulverstaub nicht einzuatmen. Man kann getrocknete Schoten auch wieder anwässern und dann fast wie frische weiterverarbeiten. Die Schärfe bleibt dabei erhalten die Konsistenz wird etwas weicher.

Einlegen.

Am bekanntesten ist das Einlegen in Öl oder Essig. Wie bei allen Essig oder Öl Verwendungen in der guten Küche ist auf eine hervorragende Qualität der Sorten zu achten. Denn Öl wie Essig nehmen nicht nur Geschmacksaromen der Peperoni/Chili auf sondern auch umgekehrt. Dazu kann man auch Gewürze mit einlegen, um dem Ganzen ein besonderes Aroma zu geben. Sollten Sie die Schoten die Sie einlegen nicht aufgeschnitten (gewürfelt oder filetiert) verwenden bitte mit einer sterilen Nadel einige Löcher in die Schoten pieksen da die wachsartige Haut sonst die Aufnahme der Flüssigkeit behindert (und umgekehrt die Schärfeabgabe an das Öl, den Essig oder den Alkohol). Da Öl wie Essig auch Aromen der Peperoni/Chili aufnehmen (und auch von beigelegten Kräutern) ist so auch ganz einfach ein leckeres Kräuteröl, bzw. Kräuternessig entstanden.

Einlegen in Essig

Der Essig sorgt dafür, dass die Bildung von Bakterien oder Schimmel verhindert wird.

Bitte dringend trotzdem darauf achten, dass die Peperoni/Chili nicht angewelkt oder schimmelig sind. Am besten eignet sich ein Branntweinessig mit einem Säuregehalt von 4-5%. Obstessig entzieht den Peperoni/Chili die Farbe!

Vor dem Einkochen am besten die Schoten eine Nacht in einer Salzlake einlegen.

Zum einen entschärft es etwas und gleichzeitig sorgt es dafür, dass die Schoten den Essig besser aufnehmen können. Am Folgetag den Essig kurz aufkochen und wenn man möchte mit Einkochgewürzen versetzen wie Senfkorn oder Lorbeerblatt. Dann die Peperoni/Chili in die ausgekochten und sterilen Einmachgläser legen und den nicht mehr kochenden Essig darüber gießen. Die Schoten müssen vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Die Peperoni/Chili werden umso weicher, je heißer der Sud ist. Dann die Gläser bitte luftdicht verschließen und kühl und dunkel lagern. Bevor Sie das erste Glas verwenden bitte mind. 2-4 Wochen durchziehen lassen.

Einlegen in Öl

Bei der Öl Variante entfällt das Abkochen. Doch auch hier ist unbedingt darauf zu achten, dass die Schoten vollständig mit dem Öl bedeckt sind. Da die Peperoni/Chili Öl aufnehmen ist nach einigen Tagen der Stand zu kontrollieren und ggf. ist dann mit Öl nachzufüllen. Bitte bei dieser „kalten“ Methode auf größte Sauberkeit und eine kühle Lagerung achten, damit sich keine schlechten Bakterien bilden. Lecker ist bei Essig wie Öl auch der Zusatz von gewürfeltem Schafskäse oder größere Schoten sogar mit diesem zu füllen.

Einlegen in Alkohol

Es gibt auch Liebhaber dieser Methode die aber Geschmacksache ist. Der Vorgang ist wie beim einlegen in Öl. Nur verwendet man hier hochprozentigen Alkohol von mind. 38% (z.Bsp. Rum oder Wodka wie uns eine Kundin erzählte). Eine weitere Variante ist auch „einfach“ 3-4 scharfe Schoten wie die Etna direkt in eine entsprechende Flasche zu geben. Das in 2-4 Wochen entstehende Getränk ist dann aber auch wirklich ein scharfer Umhauer.

Es gibt neben Chili con Carne noch so viele leckere Rezepte für die spannend scharfe Küche. Unser Tipp: www.chefkoch.de . Dort finden sich unzählige Ideen von Einmachen, Würzen bis hin zur Peperoni/Chili-Marmelade.

Samentraum Gassmann

der Bogen zur Natur

Einige erste Rezeptideen

Scharfe Einmachgurken.

Ein einfacher bekannter Klassiker der es in sich hat. Würzen Sie doch einfach Ihre Einmachgurken beim Einkochen (oder auch ein gekauftes Glas Gewürzgurken) mit scharfen Peperoni/Chili. Die Schoten einfach halbieren und zu den Gurken ins Glas geben. Danach für mindestens 2-3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Gewürzgurken nehmen die Schärfe auf und werden so zu einem wahrlich heißem Geschmackserlebnis. Den Schärfegrad bestimmen Sie durch Sorte der Schoten und Anzahl.

Am besten selbst austesten wie weit man gehen möchte.

Mexikanisches Salsa:

Sie benötigen

- 6 reife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 Jalapeno Schoten
- 2 Knoblauchzehen
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1-2 TL Cayenne Pulver
- 3 EL Blattkoriander, 2 EL Oregano
- Je nach Gusto 1 EL Rotwein Essig, Limonensaft, oder Oliven Öl

Die Tomaten und Zwiebel kleinwürfeln. Die Jalapeno Schoten, Kräuter und den Knoblauch sehr fein hacken. Dann alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Ein scharf fruchtiger Genuss

Der Klassiker: Sambal Oelek

Sie benötigen

- rund 20 Cayenne Schoten (oder vergleichbare scharfe Sorte)
- etwas Olivenöl
- etwas Kräuternessig
- etwas Salz

Die Schoten von den Stielen befreien und pürieren. Ca 2 EL Essig, 1 EL Salz und etwas Olivenöl dazugeben, bis eine streichfähige Masse entsteht. Je nach Gusto mit Knoblauch oder etwas braunem Rohrzucker abschmecken und in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Diese Soße eignet sich lecker zum universellen schärfen diversester Gerichte.

Grundsätzlicher Hinweis.

Wie bei jeder Verarbeitung von frischem Obst und Gemüse in Form von Einlegen (Öle, Essig, etc.) oder Einkochen ist bitte auf peinliche Sauberkeit und Hygiene zu achten. Während sich die auf vielem Gemüse etc. befindlichen Botulismus-Bakterien in sauerstoffreicher Umgebung harmlos verhalten, können sie sich in sauerstofflosem und wenig saurem Klima stark vermehren. Dann produzieren Sie das Toxin, dass die gefährliche Botulismus-Krankheit auslöst (Art der Lebensmittelvergiftung).

Das Vorhandensein dieses Toxins kann man weder durch Geruch, Geschmack noch Aussehen feststellen. Von vielen Spezialisten wird das altbekannte Abkochen zur Vorbeugung empfohlen das Großmutter schon kannte: Nach dem Einmachen das Gefäß für mind. 15 Minuten kochen. Bitte zudem immer nur frische und gesunde Früchte verwenden und Früchte mit auch nur leichtestem Schimmel- oder Sporenanatz, sowie überreife, gärige Früchte nicht verwenden sondern aussortieren.