



**ORF extra**

## Paprika-Sambal

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Ich erkläre heute wie Sie **Paprikapulver** selber herstellen können und in welcher Form es als eine Art Aufstrich oder Sauce auch auf dem Butter- oder Käsebrot schmeckt.*

*Ich verwende zum Trocknen meistens rote Spitzpaprika. Die hänge ich, am Stängel angebunden in einen trockenen Raum, im lichten Schatten auf und warte, bis sie knochentrocken sind.*

*Im Dörrapparat funktioniert das natürlich auch sehr gut. Dann schneide ich den getrockneten Paprika mit einer Schere in Stücke und gebe ihn samt den Kernen in einen Mixer und zerkleinere ihn zu Pulver. Für etwas Schärfe gebe ich dann einen oder mehrere getrocknete Chilis dazu. Zusätzlich verfeinere ich es manchmal mit getrocknetem Rosmarin, Rosenblütenblättern, Pfeffer und Knoblauch.*

*Wenn Sie mal selbst Paprikapulver gemacht und gekostet haben, wollen Sie kein gekauftes mehr! Ich verwende mein Paprikapulver für unterschiedliche, pikante Gerichte und verarbeite es auch gerne zu einem **Paprika-Sambal**.*

### Rezept „Paprika-Sambal“:

Dazu habe ich rote Paprikaschoten entkernt, geviertelt und auf einem Backblech mit der Hautseite nach oben 8 Minuten auf einem Backblech gegrillt, dann feucht abgedeckt und bevor ich die Haut abgezogen habe, 10 Minuten rasten lassen.

Jetzt schneide ich die vorbereiteten Paprika ganz klein und verrühre sie mit 1 bis 2 TL Paprikapulver – mit Chili -, 2 EL Honig, 1 zerdrückten Knoblauchzehe, je einem Spritzer Zitronensaft und Fruchtsessig, z.B.: Himbeeressig und ein paar gehackten Basilikumblättern. Zum Schluss gebe ich noch eine Mischung aus geröstetem Sesam und Salz aus der Mühle dazu. Ich liebe das auf einem Käsebrot! Das Paprika-Sambal passt aber auch zu Gegrilltem ausgezeichnet.

## Heilöl aus Paprika und Chilis

Sie kennen vielleicht die wohltuenden, wärmenden Salben und Wärmepflaster bei Nervenschmerzen oder zur Entspannung, wenn Muskeln krampfen? Die Wärme, die sofort nach dem Einreiben entsteht oder nachdem man das Pflaster angelegt hat, entspannt und hat mir bei meinem letzten Hexenschuss wahnsinnig gut geholfen.

Seit damals hab ich auch immer ein Extra-Fläschchen Heilöl aus Paprika und Chilis zu Hause. Man kann es mit frischem Paprika oder mit Paprikapulver herstellen. Der Vorteil bei getrocknetem Material ist, dass es kaum Schimmelgefahr gibt.

Ich gebe also 5 EL Pulver und 2 getrocknete, zerkleinerte Chilis – für eine Portion Extrawärme – in ein Schraubglas und übergieße alles mit Olivenöl. Achtung! Wenn Sie hauptsächlich Chilis verarbeiten, sollten Sie Handschuhe und wenn nötig einen Augenschutz tragen!

Beim Ansetzen des Heilöls ist es wichtig, dass alle Pflanzenteile vom Pflanzenöl bedeckt sind. Jetzt zieht der Inhalt ungefähr 4 Wochen an einem warmen, aber nicht zu heißen Ort. Hin und wieder schütteln, damit ganz sicher alle Pflanzen im Öl baden, schadet nicht.

Das fertige Öl dann durch ein Tuch in ein Sieb oder einen Kaffeefilter abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Wer mag, kann es mit ein paar Esslöffeln Bienenwachspollen zu einer Salbe weiterverarbeiten. Überall dort wo Nerven oder Muskeln schmerzen wird das Paprika- Öl oder die Salbe bald angenehme Wärme und damit Linderung bringen.