

## Paprika

Foto von idauin auf Pixabay



Für ein aktives Leben –  go to 

**Wusstest du schon, dass es Paprika in den unterschiedlichsten Formen und Farben gibt, von ganz mild bis feurig scharf?**

### **Gut zu wissen:**

- Paprika sind äußerst kalorienarm.
- Paprika enthalten viel Vitamin C, A und B, außerdem wertvolle Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium.
- Der hohe Vitamin-C-Gehalt von Paprika stärkt das Immunsystem, beugt Herzinfarkten vor und hilft bei Durchblutungsstörungen.
- Rote Paprika enthalten am meisten Vitamin C und Betacarotin.

### **Ajvar-Würzpaste**

Zutaten für 4 - 5 Gläser

1 kg	rote Gemüsepaprika
1	Aubergine
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
110 ml	Olivenöl
3 - 4 EL	Apfelessig
etwas Salz und Pfeffer	

### **Zubereitung:**

Paprika und Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Olivenöl bepinseln und bei 200 °C ca. 20 min rösten. Aus dem Ofen nehmen. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Abgekühlte Paprika häuten, zusammen mit Aubergine, Knoblauch, Chili, Apfelessig und Wasser zu einer Creme pürieren. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika-Creme hinzugeben. Unter ständigem Rühren ca. 20 min dünsten lassen. Mit Salz abschmecken und ganz heiß in fest verschließbare Gläser füllen.

**Tipp**

Paprika aus konventionellen Anbau sind oft stark mit Pestizidrückständen belastet. Verwende daher besser Bio-Produkte.

### **training & coaching**

#### **KED Pector ME-1 – Der Helm für den Enduro-Einsatz**

Leicht, gut belüftet und trotzdem perfekter Schutz.  
Möchtest du mehr darüber wissen?

[www.ked-helmsysteme.de/de/radhelme/Pector-ME-1](http://www.ked-helmsysteme.de/de/radhelme/Pector-ME-1)



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129  
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
training & coaching