

# CHILI-MIX

**Chilis** sind kleine bunte und scharfe Schoten, die botanisch der Paprika zuzuordnen sind. Insgesamt gibt es über 25 verschiedene Arten von Chilis. Grundsätzlich werden die Schoten bis zu 15 cm lang. Die Chilis gibt es – je nach Reifegrad – in den Farben Rot (ausgereift), Gelb (halb ausgereift) und Grün (unreif). Chilis sind von Peperoni zu unterscheiden, die einen noch höheren Gehalt an Capsaicin aufweisen und somit auch noch schärfer im Geschmack sind.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# CHILI-MIX

## VERWENDUNG

Chilis lassen sich aufgrund ihres würzigen Geschmacks in den verschiedensten Gerichten verwenden. Die Schoten dafür waschen, halbieren und die Samenkerne zusammen mit den weißen Scheidewänden entfernen. Danach die Schoten mit einem scharfen Messer möglichst fein hacken. Im Hinblick auf ihre Schärfe empfiehlt es sich, Chilis als Gewürz nur sparsam einzusetzen!

# CHILI-GARNELEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g entdarmte Garnelen
- 1-3 Chili-Schoten
- 1 Stück Ingwer, haselnussgroß
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 Stiele Koriander

## ZUBEREITUNG

Die Garnelen zunächst waschen und trocken tupfen. Nun die Chilischoten entkernen und fein hacken, den Ingwer und den Knoblauch ebenfalls sehr fein hacken. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Nun die Garnelen in einer Pfanne mit heißem Erdnussöl etwa 3 Minuten braten und von Zeit zu Zeit wenden. Dann die Garnelen aus der Pfanne nehmen. Jetzt die Chilis, den Ingwer und den Knoblauch im Bratöl der Garnelen andünsten und mit der Sojasauce ablöschen. Die Tomatenwürfel dazugeben. Alles nach Geschmack würzen und kurz aufkochen lassen. Dann die Garnelen wieder hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen. Zum Schluss noch den gehackten Koriander unterheben.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 211 kcal, 5 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 9 g Fett

## TIPP

Möchten Sie den frischen Schoten etwas an Schärfe nehmen, sollten die Samen und vor allem die Scheidewände entfernt werden. Dabei sollten Sie direkten Hautkontakt vermeiden und Handschuhe anziehen!

## Wussten Sie schon ...

... dass sich Chilis wunderbar einfrieren lassen? So geht's: klein schneiden und auf einem Brettchen ausgebreitet vorgefrieren. Anschließend in ein gefriergeeignetes Gefäß umfüllen und bei Bedarf einfach die gewünschte Menge aus dem Tiefkühler entnehmen.

### Haltbarkeit · Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks sind frische Chilis ca. 2 Wochen haltbar.

### Anbauländer

Thailand,  
Niederlande,  
Uganda

### Nährwerte pro 100 g

| kcal | Eiweiß | Fett  | KH    |
|------|--------|-------|-------|
| 38   | 1,6 g  | 0,3 g | 7,0 g |

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)