

# GARTEN +Haus

Das  
Garten-Magazin  
aus  
Österreich

JULI - AUGUST 2014



Selbst gemacht:  
Kräuterliköre



## Chilis im Garten: Feurige Fröchtchen



### Stachelbeeren

Vielfach unterschätzt,  
aber wahre  
Perlen im  
Obstgarten.



### Haustiere

So fühlen sich  
Hendl, Kaninchen  
und Schildkröten  
im Garten wohl.



### Wilde Sträuße

Die schönsten  
Blumensträuße  
aus Feld und Wiese  
selbst gepflückt.



NUTZGARTEN & ESSEN



# Feurige Früchtchen

Flammen im Mund und Hitze im Körper – ja so mancher Chili entfaltet sein feuriges Temperament, sobald wir auch nur ein winziges Stück von ihm kosten. Uns lehrt er das Schwitzen, aber dafür braucht er selbst viel Wärme. Was ihm sonst noch guttut, erfahren Sie hier.

Christoph Kolumbus, der große Genueser Entdeckungsreisende in spanischen Diensten (1451–1506), war der Erste, der Chilis nach Europa gebracht hat. Kolumbus, der nach einem neuen Seeweg nach Indien suchte und stattdessen Amerika entdeckte, war eigentlich auf der Jagd nach Pfeffer und fand dabei den Chili. Er schrieb sehr früh in sein Tagebuch, er sei sich sicher, nicht das Gefundene zu haben, wonach er gesucht habe, dass aber das, was er gefunden habe, von sehr ähnlicher Wirkung sei und sich bei den Einheimischen größter Beliebtheit erfreue. Es sei scharf, schrieb Kolumbus, und die Leute rieben sich damit die Speisen ein. Aus den Samen der Früchte, die Kolumbus von seinen großen Entdeckungsreisen ab 1492 mitbrachte, konnten die Spanier rasch die ersten Pflanzen ziehen. Es dauerte keine 150 Jahre, nachdem Kolumbus die ersten Chilis über den Atlantik mitgebracht hatte, dass die scharfen Früchte in großen Teilen Europas verbreitet waren und kultiviert wurden.

## Früchte der Sonne

Chilis sind einfache Kinder wärmerer Länder, die bei uns gerne zu Gast sind. Aber sie brauchen zum Gedeihen ähnliche Bedingungen wie in ihrer Heimat, damit sie sich gut entwickeln können. Das Wichtigste für ihr Wohlbefinden ist Wärme, Wärme und noch einmal Wärme. Sie liegen daher mit Sicherheit nicht falsch, wenn Sie den Pflanzen den wärmsten und sonnenreichsten Platz im Garten oder auf dem Balkon geben. Anders als Paradeiser, die sich mit Wind gut arrangieren können und für deren Entwicklung er mitunter sogar noch förderlich ist, entwickeln sich Chili-Pflanzen an windigen Standorten aber sehr schlecht.

Je mehr sich die Hitze staut, desto besser. Chilis lieben eine Brutkasten-Atmosphäre. Sonnige Balkone sind absolute Wohlfühlorte für die wärmeliebenden Pflanzen. Besonders wissen sie die erhitzten Fliesen, Betonböden und Hausmauern zu schätzen, die für sonnenreiche Balkone so typisch sind. Zusätzlich sind die Pflanzen auch noch so dekorativ und schön, dass sie es mit jeder Topfblume aufnehmen können. Ist der Standort nicht ganz so Sauna-verdächtig, können Sie dem Sonnenkind einige faustgroße Steine auf dem Boden rund um seinem Stamm legen. Die Steine speichern die Sonnenwärme und geben sie auch dann noch langsam an die Pflanze ab, wenn es schon Nacht ist.

## Läuse von zu vielem Gießen?

Für Chili-Pflanzen ist eines ganz wesentlich: Sobald die Pflanze aus der Kinderstube draußen ist, sollten Sie sie eine Zeitlang auf eine sehr knappe Wasser-Ration setzen. Das fördert den Blüten- und Fruchtansatz und verhindert, dass die ganze Energie in die Entwicklung der Laubblätter gelenkt wird. Dadurch bleibt die Pflanze außerdem klein, kräftig und stockig. Konkret heißt das: Nach dem Anwurzeln im Freiland gießen Sie sie, bis sie Früchte trägt, überhaupt nicht mehr. Damit können Chilis wunderbar umgehen – besser als die meisten anderen Pflanzen. Wenn der Fruchtansatz deutlich sichtbar geworden ist, empfiehlt es sich, regelmäßig leicht zu gießen – etwa ein Mal pro Woche 1 l pro Pflanze. Chilis, die in Töpfen wachsen, brauchen die ganze Vegetationsperiode über Wasser, nämlich 2 bis 5 l pro Woche und Pflanze. Im Glashaus gießen Sie so wie in der Topfkultur. Übrigens: Oft ist das übertriebene Gießen der Jung-

pflanzen der Grund dafür, dass sich Läuse zu den Pflanzen gesellen. Deutliche Anzeichen für einen Laus-Befall sind immer glänzender werdende Blätter, so als hätte man sie lackiert. Handeln Sie schnell: Denn unternehmen Sie in diesem Anfangsstadium nichts, ringeln sich die Blätter ein, die Behandlung wird immer schwieriger und die Pflanze geschwächt.

## Bloß keine Staunässe!

Neben einem sonnigen Standort und ausreichend Wassergaben braucht die Chili am besten einen leichten, sandigen Schotterboden. Sie sind aber nicht sehr kapriziös, was die Bodenbeschaffenheit angeht. Nur sehr schwere, lehmige Böden mit viel Staunässe vertragen sie überhaupt nicht. In Töpfen braucht es

## Feuer in der Frucht

Die Substanz, der Chilis ihre Schärfe verdanken, ist ein Alkaloid namens Capsaicin. Interessant ist, dass es sich bei seiner Wirkung eigentlich um eine Art Sinnes-täuschung handelt. Denn Capsaicin regt dieselben Zellen an, mit denen wir auch Hitze empfinden. Wer also beim Essen von scharfen Chilis schon einmal buchstäblich ins Schwitzen geraten ist oder den Eindruck hatte, er würde innerlich verbrennen – dieser Eindruck stimmt genau! Mittlerweile weiß man, dass mehrere verschiedene Capsaicinoide im Chili vorkommen. Das ist sicher mit ein Grund, warum verschiedene Arten und Sorten von Chilis in ihrer Schärfe so unterschiedlich wahrgenommen werden.

### Wie scharf ist mein Chili?

Die Gretchenfrage beim Chili-Essen lautet natürlich: Wie weiß ich, ob der Chili, den ich gleich kosten werde, mild, scharf, sehr scharf oder so extrem scharf ist, dass mir die Luft wegbleiben wird? Antwort: Das bleibt leider so lange ein Geheimnis, bis man tatsächlich hineingebissen hat. Die Behauptung, alle Chilis, die aufrecht wachsen und spitz sind, seien scharf, während große, runde oder solche mit nach unten hängenden Früchten automatisch süß seien, stimmt leider nicht. Aber ein kleiner Tipp: Beim Verkosten immer bei der Spitze beginnen, weil Chili-Früchte dort am wenigsten scharf sind. Der Grund ist, dass Sie dann in der Regel nicht mit den Kernen, den Scheidewänden und der Gebärmutter (der innere Stilsatz, an dem die Kerne entstehen und teilweise sitzen) des Chilis in Berührung kommen, jenen Stellen, wo die größte Schärfe ist.

### Lustmacher Chili

Wenn der Mund brennt, vielleicht nur ein schwacher Trost, aber neben Ingwer und Vanille ist Chili das dritte Gewürz, dem eine stark aphrodisierende Wirkung nachgesagt wird. Die Theorie dazu geht so: Der Körper reagiert auf die Chili-Schärfe ähnlich wie auf Schmerz, nämlich mit der Ausschüttung von Endorphinen, die nicht nur schmerzempfindlicher, sondern auch euphorischer machen.

Foto: Shutterstock



Chili-Pflanzen haben kleine, aber sehr hübsche Blüten. Sie blühen nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt, sondern kontinuierlich und schmücken die Pflanze bis zum ersten Frost



daher am Topfboden auf jeden Fall eine Drainageschicht aus Steinen oder Häckselgut. Verwenden Sie aber auch niemals eine Untertasse, in der Gieß- oder Regenwasser sich stauen könnte, sodass die Pflanzen erst recht wieder im Feuchten stehen. Chili-Pflanzen haben es gerne, wenn der Boden gut aufgelockert und gedüngt ist – etwa mit Humus, Kompost oder reifem Pferdemist. Im Topf bietet sich ein Gemisch aus normaler Garten- oder Blumenerde und Kompost an, jeweils zu gleichen Teilen.

## Nachbarschaftshilfe

Am liebsten bleiben Chili-Pflanzen unter sich. Sie sind sich gegenseitig die besten Nachbarn und leben auch sehr gerne eng beieinander. Sie vertragen sich besonders gut mit Karotten und Petersilie. Ein Nachbar, der ihnen sogar beinahe schon therapeutische Hilfe leistet, ist Sellerie, denn der Geruch von Sellerieblättern ist so intensiv, dass Läuse erst gar nicht auf die Idee kommen, Chili-Pflanzen zu befallen. Auch Knoblauch und Zwiebel sind gute Nachbarn für den Chili. Weil Paradeiser ebenso Nachtschattengewächse sind, eignen sie sich nicht besonders gut als Nachbarn, weil sie unterschiedliche Ansprüche ans Gießen stellen: Im Freiland brauchen Sie Paradeiser so gut wie gar nicht zu gießen, Chilis hingegen sehr wohl.

## Die feurigen Früchte ernten

Sie gehören ja zur großen Familie der Nachtschattengewächse, deren Früchte meist Beeren- oder Kapsel Früchte sind. Ihre Ernte ist auf

jeden Fall eine eher gemütliche Angelegenheit. Es kommt nicht – wie zum Beispiel bei Paradeisern, Melonen, Gurken oder Zucchini – auf ein paar Tage mehr oder weniger an. Die reifen Früchte verzeihen es auch, wenn Sie sie einen Monat lang nicht ernten. Sie faulen nicht, sie neigen eher zum Eintrocknen, was aber Geschmack und Aroma nicht schadet. Allerdings: Je öfter und regelmäßiger Sie die reifen Früchte pflücken, desto mehr neue Früchte setzt die Pflanze an. Wer fleißig erntet, darf in der Regel auch mit mehr Ertrag

## Buch-Tipp

### Atlas der erlesenen Chilis und Paprika

Informativ und unterhaltsam beschreiben die Autoren von A bis Z Anleitungen zu Anbau, Pflege und erfolgreicher Ernte sowie die besten Chili- und Paprika-Sorten für Ihren Garten und Balkon. Für den Gaumenkitzel sorgen kreative Chili- und Paprika-Rezepte der besten Köche Österreichs.

Peter Angerer, Julia Kospach, Erich Stekovic, Löwenzahn Verlag, 272 S., € 59,90, ISBN 978-3-7066-2518-0



rechnen. Nicht alle Früchte lassen sich leicht pflücken. Es ist manchmal sogar nötig, sie mit samt Stängel herauszudrehen. Achtung, immer mit dem Stängel ernten – so halten sie länger, und auch für die Pflanze selbst ist es schonender. Der richtige Erntezeitpunkt, also die Vollreife, ist erreicht, wenn die Früchte eine wachsig glänzende Oberfläche entwickelt haben.

Übrigens: Chilis von ein- und demselben Stock, die zur selben Zeit reif sind, können sich in der Schärfe stark voneinander unterscheiden. Der Grund: Die Intensität des in den Früchten enthaltenen Capsaicins, das für die Schärfe verantwortlich ist, entwickelt sich in Abhängigkeit von der Sonneneinstrahlung. Daher können Früchte, die mehr Schatten haben, deutlich weniger scharf sein als solche, die an sonnenexponierten Stellen der Chili-Pflanze reifen.

Wenn Chili- und Paprika-Pflanzen im Freiland einmal vom ersten Frost erwischt worden sind, ist es mit ihnen und ihren Früchten vorbei. Möchten Sie die fast reifen Früchte retten, schneiden Sie die Pflanzen knapp über dem Boden ab und hängen Sie sie verkehrt in einem frostfreien Raum auf. So können die Früchte fertig ausreifen und für die Küche gerettet werden. Bei einzelnen kurzen Frostnächten im Spätsommer die Pflanzen im Freiland mit Folie abdecken.

### Was tun mit all den Chilis?

Anders als Paradeiser, die nicht in den Kühlschrank gehören – sondern in eine kühle, dunkle Speisekammer –, können Sie Chilis aus dem Garten durchaus im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Sie halten dort wochenlang ohne größeren Aroma-Verlust. Nur in einen Plastiksack sollten sie nicht eingepackt sein, weil sie dann zu schwitzen und zu faulen beginnen.

Reife Chilis mit Stiel lassen sich durch Auffädeln gut trocknen und konservieren. Dafür durchbohren Sie Stiel für Stiel mit einer Nadel. Am besten geeignet ist dafür ein dicker Zwirnfaden. Achten Sie dabei darauf, dass die einzelnen Früchte so weit voneinander entfernt aufgefädelt sind, dass sie sich – einmal fertig aufgehängt – nicht berühren können. Andernfalls beginnen sie zu faulen und können einen muffeligen Geschmack entwickeln.

Eine weitere Möglichkeit der Konservierung ist das Einlegen in Öl. Sie können getrocknete Chili-Schoten in Öl legen – das Öl wird erst nach einigen Wochen scharf – oder gleich frische Früchte verwenden. Dafür Chilis entstielen, die Früchte samt Kernen hacken und mit Öl übergießen. Solche Öle entfalten schon nach einer halben Stunde ihr volles Aroma und sind unübertroffen in Frische und Geschmack.

P. Angerer, J. Kospach, E. Stekovics



Von wegen Chilis sind immer rot. 'Bolivian Rainbow' färbt sich von Melanzani-Violett über Grün über weißlich Gelb auf Orange und von dort auf Knallrot, bis er reif ist

Eingelegte getrocknete Chilis ergeben ein herrlich feuriges Würzöl



# Erlesenes mit Chili

Es muss nicht immer Chili con Carne sein. Wir haben deliziose Rezepte mit den feurigen Früchten für Sie ausgewählt.

## Bachsaibling mit Chili

### Zutaten

- 4 x 100 g Bachsaiblingsfilets
- 4 große Lauchblätter
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamessig
- 125 ml Teriyaki-Sauce
- 100 g Mayonnaise
- 20 g Petits-Becs-Chilis
- Meersalz
- getrockneter Limetten-Chili

### Zubereitung

Die Lauchblätter mit etwas Öl, Balsamessig und Salz marinieren und im Dämpfer für 3 Minuten garen. Die Bachsaiblingsfilets in etwas Öl hautseitig anbraten und warm stellen, sodass das Fleisch

glasig und „medium rare“ ist. Die Teriyaki-Sauce mit etwas Mayonnaise glattrühren und abschmecken. Die Lauchblätter mit dem lauwarmen Bachsaiblingsfilet auf einem Teller anrichten und mit frischen Petits-Becs-Chilis und Meersalz würzen. Mit der cremigen Teriyaki-Sauce und dem getrockneten Limetten-Chili abrunden.

Petits-Becs-Chilis sind leicht scharf bis mittelscharf und schmecken fruchtig nach Apfel und Birne



## Heiße Birnen-Tarte

### Zutaten

- 2 Birnen
- etwas Butter
- 80 g Mini-Chilis (z. B. Petits-Becs)
- 1 Glas Birnencreme (eingekocht oder Birnenkompott gemixt)
- Thymian zum Anrichten

### Für den Kuchen

- 4 Birnen
- 1 Ei
- 140 g Zucker
- eine Prise Vanillezucker
- 50 g flüssige Butter
- 50 g Mehl
- 100 g Milch
- 5 g Backpulver

### Zubereitung

Für den Kuchen die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in

Scheiben schneiden. Alle übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren und zuletzt die geschnittenen Birnen untermischen. Eine flache Tarte-Form mit Backpapier auslegen, die Masse eingießen und im Rohr bei 165°C ca. 30 Minuten backen. Für das Gericht Birnen schälen, entkernen und vierteln. Gemeinsam mit den Mini-Chilis kurz in Butter glazieren. Zusammen mit dem Kuchen, der Birnencreme und dem Thymian anrichten.



## Chili-Schweinefleisch auf knusprigem Tofu

### Zutaten

- 2 St. junger Tofu (je 6 x 6 cm)
- Koriander
- glattes Weizenmehl
- 250 g Schweinefleisch
- Shanghai-Sojasauce
- 100 ml Reiswein (Shaoxing) oder Weißwein
- ½ EL Maisstärke
- Pflanzenöl
- frischer Ingwer, gehackt
- 3 Jungzwiebeln
- 200 g rote und grüne Chilis (mild oder scharf nach Belieben)
- Salz
- Zucker
- Hühnerbouillon
- Pfeffer

### Zubereitung

Tofu in 2x2x6 cm große Streifen schneiden. Mit Salz und gehacktem Koriander marinieren und in Mehl wenden. Das Fleisch klein

hacken, dann ½ EL Shanghai-Sojasauce, ½ EL Reiswein, ½ EL Maisstärke sowie 2 EL Wasser hinzugeben und gleichmäßig verrühren. Öl auf 180°C erhitzen, Tofu darin 3 Minuten frittieren und herausnehmen. Wok stark erhitzen, 3 EL kaltes Pflanzenöl hineingeben, darin gehackten Ingwer, Jungzwiebeln und Fleisch anbraten, bis die Poren geschlossen sind, und herausnehmen. Chilis hacken. Wok abermals erhitzen und Chilis in 1 EL Pflanzenöl kurz anbraten. Dann das Fleisch hinzugeben und nach kurzem Rühren mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken. Hühnerbouillon und mit Wasser verdünnte Maisstärke hinzugeben, nach kurzem Rühren die Flamme abdrehen. Die fertige Fleisch-Chili-Mischung auf dem Tofu anrichten.

P. Angerer, J. Kospach, E. Stekovics

Foto: aus dem vorgestellten Buch „Atlas der essbaren Chilis und Paprika“ entnommen (6), Shutterstock (3)



## Scharfe Thai-Hühner-Suppe

### Zutaten

- 5 Stängel Zitronengras
- 7 cm Galgantwurzel
- 250 ml Hühnersuppe
- 800 ml Kokosmilch
- 8 Kaffir-Limettenblätter
- 3 rote Chilischoten
- 3 EL Fischsauce
- 150 g Champignons
- 400 g Hühnerbrüste
- 2 Limetten
- 1 TL Zucker

### Für die Garnitur

- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- etwas Koriandergrün

### Zubereitung

Das Zitronengras in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Galgantwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Die Hühnersuppe gemeinsam mit der Hälfte der Kokosmilch zum Kochen bringen und zusammen mit dem Zitronen-

gras, den Kaffir-Limettenblättern, den Galgant-Scheiben und den Chilis 10 Minuten köcheln lassen. Mit der Fischsauce würzen.

Die geviertelten Champignons zufügen und weitere 5 Minuten kochen. Inzwischen die Hühnerbrüste in kleine Würfel oder Streifen schneiden und in die Suppe unterrühren. Die Suppe nur wenige Minuten auf kleiner Flamme garen, denn das Fleisch muss zart bleiben.

Die restliche Kokosmilch dazugeben und mit dem Saft der Limetten sowie dem Zucker abschmecken.

Für die Garnitur die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die beiden Chilischoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Die fertige Suppe in Schalen anrichten und mit Chilistreifen, Frühlingszwiebeln und Korianderblättchen garnieren.

Red.

