



# Heisser Kakao mit Chili

## Zutaten:

- 4 Tassen Milch
- 12 TL Kakaopulver
- 2 TL Zimt
- 4 Prisen Chilipulver
- etwas Rahm, geschlagen
- Schokostreusel
- Zucker

1. Die Milch mit dem Kakaopulver erhitzen.
2. Den Zimt und das Chilipulver hinzufügen. Nach Belieben süssen. Alles gut umrühren.
3. Kurz vor dem Kochen die heisse Schokolade vom Feuer nehmen und in eine Tasse geben. Zum Schluss mit etwas geschlagener Rahm und Schokostreusel verzieren und heiss servieren.



# Kleine Muntermacher

Diese Übungen fördern die Durchblutung und bringen Sie wieder so richtig in Schwung.

## 1. Waden dehnen

Stützen Sie sich mit beiden Händen auf Ihre Schreibtischplatte. Winkeln Sie ein Bein an, strecken Sie das andere gerade nach hinten aus. Versuchen Sie nun ein paar Mal Ihre Ferse zum Boden zu drücken, so weit es keine Schmerzen verursacht. Wechseln Sie die Beine ab. Diese Übung fördert die Durchblutung und wirkt belebend.

## 2. Arme schwingen

Strecken Sie Ihre Arme im Stehen nach vorn aus und lassen Sie sie dann nach hinten schwingen und wieder nach vorn. Bitte beachten Sie, dass die Arme einen Halbkreis beschreiben. Die Übung wirkt belebend und lockert den Schultergürtel.

## 3. Arme kreisen

Nun kreisen Sie Arme im Stehen. Bleiben Sie dabei locker in den Knien. Diese Übung fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung aller Organe.





# Corned Beef - Chili - Snack

## Zutaten:

- 3 Dosen Corned Beef
- ¾ Dose Mais, abgetropfte
- ¾ Dose Kidneybohnen, abgetropfte
- 2 TL Chili, türkisches
- 250 ml Sauce (Zigeunersauce o.ä.)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 5 Brötchen, halbierte
- 500g Käse (Emmentaler), geriebener

1. Das Corned Beef etwas zerkleinern (z.B. würfeln). Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Corned-Beef hinzugeben und ca. 5 Min. zu einer Masse rühren. Chili und Zigeunersauce unterrühren. Weitere 5 Min. köcheln lassen. Mais und Kidneybohnen hinzugeben und unterrühren. Weitere 5 Min. köcheln lassen. Das Ganze in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
3. Wenn die Masse fest ist, die halbierten Brötchen reichlich damit belegen und reichlich geriebenen Emmentaler drüber streuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
4. So lange in den vorgeheizten Backofen bei 180°C geben, bis der Käse zerlaufen ist. Sofort servieren.





# Pflege-tipps für Ihre Chili-Pflanze

Möchte man spezielle Chilisorten frisch geniessen, so ist der eigene Chili-anbau oft die einzige Möglichkeit, an die scharfen Schoten zu kommen:

## 1. Standort

Die Chilis mögen es sehr warm. Es ist durchaus möglich die Chilis frei-stehend im Garten anzubauen, auf einem Balkon oder sogar auf der Fensterbank. Solange ausreichend Licht vorhanden ist steht einer Ernte nichts im Wege.

## 2. Giessen

Im Sommer müssen die Chilis täglich gegossen werden. Dabei ist es günstig, immer zu warten bis die Oberfläche leicht angetrocknet ist. So vermeidet man Staunässe und ein verfaulen der Wurzeln. Man sollte jedoch keinesfalls giessen während die Sonne scheint. Am besten kontrolliert und giesst man jeden Abend mit nicht zu kaltem Wasser.

## 3. Auf Schädlinge kontrollieren

Alle paar Tage sollte man die Chilipflanzen auf Schädlinge kontrollieren. Dazu betrachtet man am besten die Unterseite der Blätter, krabbelt es dort, besteht allerdings nicht immer ein Grund zur Panik, die meisten Schädlinge sind kein allzu grosses Problem für eine gesunde Chilipflanze. Man sollte nicht irgendwelche chemische Mittel zur Schädlingsvernichtung einsetzen.

## 4. Düngen

Wenn man die Pflanzen in zu kleinen Töpfen gesetzt hat, gibt es Möglichkeiten das Wachstum zu fördern. Geeignet ist ein wenig Tomatendünger. Gibt man zuviel Dünger kann die Pflanze aufhören zu wachsen oder gar daran eingehen.

Nun muss man nur noch auf die Ernte warten...





# Calamari im Kokos-Chili-Backteig

## Zutaten:

- 400g Calamari
  - Salz (Prise)
  - ½ TL Thymian
  - 1 Zitrone
  - 2 Lorbeerblätter
- Für den Teig:
- 200g Mehl
  - Salz (Prise)
  - 250ml Weisswein (oder Bier)
  - 2 Eier
  - 3 TL Öl
  - 2 Serrano-Chilis
  - 50g Kokosflocken
  - Öl zum Frittieren

1. Die Calamari putzen und in Salzwasser mit dem Thymian, dem Saft der Zitrone und den Lorbeerblättern weich kochen.
2. Aus Mehl, Salz, Weisswein, Eigelb und Öl einen geschmeidigen Teig rühren.
3. Die Chilischoten entkernen, fein hacken und mit den Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten.  
(Vorsicht, die Chilis verbrennen sehr schnell.)
4. Das Eiweiss steif schlagen.
5. Das Kokos-Chili-Gemisch mit dem Teig vermengen und den Eischnee vorsichtig unterheben.
6. Die Calamari in Ringe schneiden, durch den Backteig ziehen und in heissem Öl schwimmend ausbacken.





# Chilis

---

## 1. Chilisorten

Kommerziell werden die Früchte nach ihrer Farbe, Form und Schärfe klassifiziert, und weltweit baut man über 100 verschiedene Sorten an. Chilis haben ein kräftiges Aroma, ihr Geschmack variiert zwischen mild und feurig scharf. Der Schärfegrad hängt von der jeweiligen Menge Capsaicin ab, das in den Samen und Scheidewänden enthalten ist, und wird weder durch Garen, Lagern noch durch Tiefkühlen gemindert.

## 2. Joghurt gegen Schärfe

Durch das Capsaicin werden die Blutgefäße geweitet, die Durchblutung wird gefördert und damit auch die Transpiration. Wer jedoch einmal aus Versehen in einen scharfen Chili beisst, sollte kein Wasser trinken, denn Capsaicin ist nicht wasserlöslich. Dagegen können Milchprodukte die Schärfe neutralisieren. Also probieren Sie Joghurt oder Milch gegen die Schärfe.

## 3. Kauf von Chilis

Chilis bekommt man frisch, getrocknet, als Pulver oder in Flocken, in Öl oder Sauce und als Pickles.

Beim Kauf frischer Chilis sollte man knackige, glänzende Exemplare mit grüner Schale wählen. Rote Chilis werden meist getrocknet, da sie sich so besser halten.

Wie alle gemahlene Gewürze verliert auch Chilipulver nach einigen Monaten seine Würzkraft. Ganze getrocknete Chilis halten sich an einem trockenen, dunklen Ort bis zu einem Jahr.

## 4. Schärfe regulieren

Um die Schärfe zu mildern, werfen Sie die Samen weg und legen die Chilis in kaltes Wasser. Soll es dagegen sehr scharf werden, die Chilis mit den Samen in Ringe schneiden. Getrocknete Chilis befreit man von den Stielen und schüttelt die Samen heraus, ehe man sie zerpfückt, einweicht oder zerreibt.





# Grilltipps

---

- 1. Kreativ grillen**  
Neues ausprobieren und nicht nur fertig Gekauftes auf den Grill legen. Ein Tipp für Würstchen: Bratwürste in Scheiben schneiden, mit Käsestücken füllen und mit Speck umwickelt auf dem Grillrost zubereiten.
- 2. Mit Kräutern würzen**  
Mit frischen Kräutern nicht aussen würzen, da sie sonst verbrennen. Tipp: Taschen in das Fleisch schneiden und Kräuter dort, zum Beispiel als Paste mit Senf, Thymian und Rosmarin, hineingeben. So bleibt das ganze Aroma erhalten.
- 3. Aromatische Marinade**  
Olivenöl mit dem Honig mischen. Einen halben TL getrocknete Chili dazu. Ein TL klare Brühe und frisch gemahlene Pfeffer dazu. Nach Wunsch noch Kräuter wie Rosmarin oder Basilikum. Alles verrühren, das Grillfleisch darin wenden und mehrere Stunden ziehen lassen.
- 4. Gesundes Grillen**  
Einen möglichst grossen Abstand zwischen Glut und Gargut halten, langsam bei kleiner Temperatur grillen, erst danach salzen, damit kein Fleischsaft auf die Glut tropft. Ebenso keine Flüssigkeiten wie Öl und Marinaden auf die Glut kommen lassen.



# Fladenbrote

## Zutaten:

- 300g Vollkornweizenmehl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- 2 frische grüne Chilis, ganz fein gehackt
- 1 Hand voll gehacktes frisches Koriandergrün
- 1 Prise Salz
- 4 EL Sonnenblumenöl

1. Mehl, Zwiebel, Chilis und Koriandergrün in einer grossen Schüssel vermischen. Mit Salz würzen, 2 EL Öl dazugeben.
2. Mit ausreichend lauwarmem Wasser zu einem festen Teig verkneten. Etwa 5 Minuten kneten, der Teig darf jedoch nicht zu weich werden. Ungefähr 5 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig zu 8 Kugeln von der Grösse einer Limette teilen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (8cm Durchmesser) ausrollen.
4. Einen flachen Topf erhitzen und einen Teigkreis hineinlegen. Beginnt die Unterseite zu bräunen, die Oberseite mit Öl bestreichen und wenden. Darauf achten, dass beide Seiten bei mittlerer Hitze gleichmässig backen. Mit Öl bestreichen und herausnehmen. Übrige Teigkreise ebenso backen. Heiss mit Mango-Pickle und Joghurt servieren.





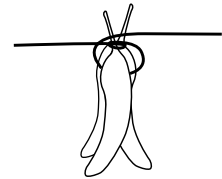
## Chili Ristra

Das Trocknen der scharfen Schoten geschieht auch heute noch in Form von Strängen die an den Hauswänden hängen. Sie dienen gleichermassen als Schmuck und zur Verwendung in der Küche. In Mexico werden sie als Ristras bezeichnet. Je nach Klima dauert das Trocknen 3 bis 6 Wochen, und es setzt natürlich ein trockenes Klima voraus.

### Material:

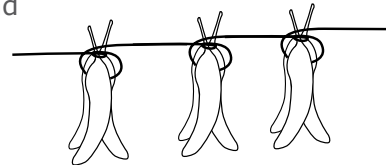
- Chili-Schoten
- Schnur
- Zwirn oder Twist
- Korken

1. Mit einem Stück Zwirn jeweils die Stiele von drei Chilis ein paar mal umwickeln.



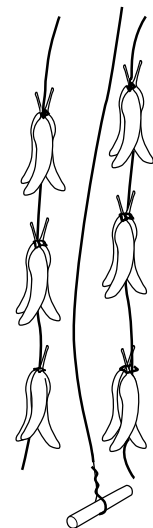
2. Den Faden zwischen zwei Chilis durchziehen und eine Schlinge um die Stiele ziehen.

3. Mit demselben Stück Faden (mit etwa 7 cm Abstand voneinander) weitere Dreierbündel anfertigen. Wird die Schlange zu lang, einfach abschneiden und eine neue beginnen.



4. Ein ca. 1 m langes Stück Schnur an einem Schrankgriff, Gardinenstange o. ä. befestigen, am unteren Ende ein Stückchen Holz oder einen Korken befestigen.

5. Von unten beginnend die zusammenhängenden Chili-Bündel wie einen Zopf um die Schnur flechten – dabei stellt die Schnur einen Flechtstrang dar, und die Stiele von jeweils zwei Chilis die beiden anderen. **Wichtig:** Die Schoten von oben her gut nach unten schieben und darauf achten, dass die Spitzen rundherum wegstehen.



6. Die Ristra sollte jetzt an einem gut belüfteten, trockenen Ort aufgehängt werden, z.B. einem Dachboden.

Ist die Ristra nach einigen Wochen trocken, kann sie ins Wohnzimmer oder in die Küche umziehen (möglichst jedoch nicht in die Nähe von Kochdämpfen).



# Schoko-Chili-Muffins

## Zutaten:

- 100g Margarine
- 100g Zucker
- 3 Eier
- 150g Mehl
- 1/2 Beutel Backpulver
- 2 1/2 Chilischoten
- 5 Tropfen Tabasco
- 100g Schokoraspeln
- 50g Schokolade
- 1/2 Chilischote
- 1 EL Kakaopulver

1. Die Margarine, Zucker und Eier miteinander verrühren.
2. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und unterrühren. Nicht zu lange rühren sonst gehen die Schoko Chili Muffins nicht auf!
3. Die Chilischoten entkernen und sehr fein würfeln. Zusammen mit der Schokolade und dem Tabasco vorsichtig unter den Teig heben.
4. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180°C etwa 20 Minuten backen.
5. Die Schokolade im Wasserbad erwärmen und auf die abgekühlten Muffins geben. Die entkernte Chilischote fein würfeln und die Muffins damit dekorieren.





# Kräuter-Butter

## Zutaten:

- 500g Butter
- eine halbe rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 0.25 TL getrockneter Thymian
- 0.25 TL frisches Basilikum
- 3 EL Petersilie

- 
1. Die Butter ca. 30 Sekunden in der Mikrowelle etwas weich werden lassen. In der Zeit Chili, die Zwiebel und die Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Die Petersilie und das Basilikum ebenfalls fein hacken.
  2. Die Chili-, Zwiebel- und Knoblauchstücke zusammen mit allen Kräutern unter die Butter rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
  3. Die Kräuterbutter zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen und dort einige Zeit stehen lassen, damit sich alle Aromen entfalten können.





# Chili-Zimt Kipferln

## Zutaten:

- 25g fein gemahlene Mandeln
- 150g Mehl
- 40g Puderzucker
- 30g fein gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL fein gehackte, getrocknete Chilischoten
- 100g Butter
- 1 Eigelb
- Schoko-Glasur

Rezept für ca. 30 Stück

1. Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und mit Mehl, Puderzucker, Haselnüssen, Zimt und gemahlenem Chili mischen.
2. Die Mischung mit Butter, Eigelb und einer Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. In Folie wickeln und für eine Stunde kalt stellen. Aus dem Teig zuerst 30 Kugeln rollen, dann Kipferln formen.
3. Ofen auf 200°C Ober-Unter-Hitze vorheizen. Kipferln nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, nochmals 30 Minuten kalt stellen, dann im Ofen für ca. 10 Minuten backen. Abkühlen lassen und auf ein Gitter setzen.
4. Die Schoko-Glasur in heissem Wasser oder in der Mikrowelle temperieren. Kipferln mit Glasur überziehen.

