



Paprika-Kartoffelsuppe

Zubereitungszeit 30 min.

Zutaten:

2 grüne Paprikaschoten
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300g Kartoffeln
4 TL Olivenöl (L)
400 ml Gemüfefond (L)
4 frische Zweige Majoran
2 EL saure Sahne
1 Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprika halbieren, waschen, von Stielansatz, Kernen und Trennwänden befreien und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Paprika bis auf 4 Teelöffel dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3 min. andünsten. Die Kartoffeln und den Fond dazugeben, langsam zum kochen bringen. Den Majoran waschen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und hacken. Die Suppe mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 min. köcheln lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen, pürieren und die saure Sahne untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikawürfel darauf streuen.

Infos:

Die Gattung Paprika (*Capsicum*) gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) und ist damit mit Kartoffeln, Tomaten, Auberginen und auch Tabak verwandt. Die meisten Paprika enthalten den für die Schärfe verantwortlichen Stoff Capsaicin, erst in den 1950er Jahren wurden mit den Gemüsepaprika milde Sorten gezüchtet, die fast keine Scharfstoffe mehr enthalten. Reife Paprika enthalten auch bis zu 6 % Zucker. Paprika enthält relativ viel Vitamin C (0,1–0,4 Gewichtsprozent). Der ungarische Chemiker Albert Szent-Györgyi erhielt 1937 den Nobelpreis für Medizin, weil es ihm gelang, erstmals Vitamin C zu isolieren, und zwar aus Paprika. Paprikaschoten enthalten außerdem viele Flavonoide und Carotine, außerdem Kalium, Magnesium und Calcium.