



DRANSMANN
KÜCHENWELT

www.dransmann.com

präsentiert:



Rezepte für
die Region



WAS MAG DIE REGION?

Ihre Waffeln schmecken echt am Besten? Großmutter hat Sie in typisch regionale Kochkünste eingeweiht? Ihr selbst aufgesetzter Schnaps begeistert schon lange den Freundeskreis? Für die Rubrik „Essen & Trinken“ sucht unsere Redaktion weitere lokale Rezepturen und kulinarische Geheimtipps aus dem Osnabrücker Land. Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutscheine oder Preis, der excellent zu Ihrem Rezept passt. Schreiben Sie uns:

[Medienagentur KreativKompass](#)
[Redaktion „Osnabrücker Wissen“](#)
[Natruperstraße 23, 49076 Osnabrück](#)
oder noch einfacher per Mail:
redaktion@osnabruecker-wissen.de

Wie scharf ist **Sambal Oelek**?

Vor gut 100 Jahren entwickelte der amerikanische Pharmakologe Wilbur L. Scoville ein bahnbrechendes Testverfahren. Er bestimmte für verschiedene Proben die Flüssigkeitsmenge, mit der ein Milliliter des Alkaloids Capsaicin verdünnt werden muss, damit keine Schärfe mehr festgestellt werden kann.

Handelsübliche Gemüsepaprika kommen auf einen Wert zwischen 0 und 10, Tabascosauce liegt zwischen 2.500 und 8.500 und reines Capsaicin erreicht ungenießbare 16 Millionen Scoville-Einheiten.

Auch wenn der Schärfeegrad mittlerweile durch moderne Methoden wie die Hochleistungsflüssigkeitschromatographie festgestellt werden kann, ist die alte Skala immer noch in Gebrauch. Für die indonesische Gewürzsauce Sambal Oelek reicht die Spannweite von 1.000 bis 10.000 Scoville-Einheiten – je nachdem welche Chilisorte für die Herstellung verwendet wird.

Mittlerweile bauen auch immer mehr Osnabrücker die Pflanzen in Gärten und auf Balkonen an – es gibt ein breitgefächertes Pflanzen- und Samen-Angebot auf Wochenmärkten, in Supermärkten

und Gärtnereien. Dabei können Chili-Freunde den Schärfeegrad selbst bestimmen. Das ist gut so, denn obwohl die Früchte, bei denen es sich – rein botanisch betrachtet – um Beeren handelt, viel Vitamin C enthalten und entzündungshemmend und immunstärkend wirken sollen, warnt das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Karlsruhe vor dem Genuss allzu scharfer Sorten. Gerade bei Mitteleuropäern, die (im Gegensatz zu den an einen Tagesverzehr von 25 bis 200 mg Capsaicinoide gewöhnten Chili-Fans in Mexiko oder Thailand) nur 1,5 mg aufnehmen, wurden in Extremfällen bereits Schockzustände, Bewusstlosigkeit und Atmungseinschränkungen diagnostiziert.

„Osnabrücker Wissen“ mahnt also zur Vorsicht, heizt den sommerlichen Grillabenden aber noch einmal richtig ein. | **TS**



Sambal Oelek - Rezeptvorschlag

Zutaten:

- 200 Gramm rote Chilischoten
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Essig
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Chilis, Zwiebel und Knoblauch bei niedriger Hitze anbraten, ggf. mit etwas Wasser ablöschen. Die weiche Chilimasse (indonesisch: „sambal“) mit den Gewürzen in einen Mörser geben und mit dem Stößel (indonesisch: „ulek“, niederländisch: „oelek“) zu einer glatten Paste zermahlen. Die Chilikerne sollten dabei möglichst nicht zerrieben werden. Das Ganze in kleine Einmachgläser füllen.