

BETTINA MATTHAEI

GEWÜRZE

70 KÜCHENGEWÜRZE VON A–Z
mit Minirezepten zum Kennenlernen

INHALT

Vorwort.....	3
Das Würzen.....	4
Was sind Gewürze?.....	6
Was wir riechen.....	8
Was wir schmecken.....	10
Das Phänomen »Schärfe«.....	12
Geschmacksgruppen: Süßliche, säuerliche, erdig-herb-bittere & scharfe Gewürze.....	14
Küchenpraxis: Gewürze vorbereiten und aufbewahren....	16
Salz – ein unverzichtbares Mineral.....	18
Gewürzporträts von A–Z.....	20
Gewürze und Pasten selber mischen: Masalas, Currys & internationale Gewürzmischungen.....	130
Frische Currypasten aus der eigenen Küche.....	141
Was sonst noch würzt: Von Sambals und würzigen Saucen bis zu Senf, Meerrettich und Wasabi.....	142
Typische Gewürze der Landesküchen.....	152
Register.....	154
Bestelladressen.....	159
Impressum.....	160

WARUM FASZINIEREN UNS GEWÜRZE?

Wer einmal angefangen hat, sich mit Gewürzen zu beschäftigen, möchte nie wieder darauf verzichten. Es grenzt an Zauberei, wie ein wenig Zimt oder Gewürznelke einer Tomatensauce Tiefe, Wärme und Harmonie geben kann. Wie Kardamom simplen Reis in eine exotische Köstlichkeit verwandelt, oder wie mit einigen Safranfäden eine bodenständige Kürbissuppe zum Edelgericht wird. Und ganz nebenbei versorgen uns die Gewürze mit ihren vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen.

Dabei sind die Gewürzmengen, die man für ein Gericht benötigt, von geradezu homöopathischer Dosis im Vergleich zu den verarbeiteten Nahrungsmitteln. Umso faszinierender ist ihre Wirkung. Ein paar Umdrehungen aus der Pfeffermühle bringen nicht nur den gewünschten Schärfekick, sondern ein Feuerwerk an fruchtigen, nussigen, rauchigen oder schokoladigen Aromen. Eine Messerspitze Cayenne sorgt für lebendige Spannung, ein wenig Macis für elegante Raffinesse, und Wattleseed, Lang- oder Bergpfeffer lassen uns neue, ungeahnte Genüsse erleben. Und plötzlich öffnen sich neue Aromen- und Geschmacks-Welten: Wir können ein und dasselbe Alltagsessen jeden Tag anders schmecken lassen. Wir werden zu Magiern in der Küche, verzaubern unser Essen und unsere Gäste. Und unser Gewürzkompass ist das ideale »Zauberbuch«.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken, Experimentieren und Genießen!

Herzlichst, Ihre
Bettina Matthaei



Pimpinella anisum

ANIS

ANDERE NAMEN › Brotsamen, süßer Kümmel, römischer Fenchel.
Englisch: anise.

ANBAULÄNDER › Hauptanbaugebiete im Mittelmeerraum (Spanien, Italien, Frankreich, Türkei). Auch Süd-Russland und Georgien, Indien und Mexiko. Besonders gute Qualitäten kommen aus Apulien (Italien).

AUSSEHEN › Anissamen sind eiförmig und längs gerippt, 3–5 mm lang und 2–2,5 mm breit. Die Farbe variiert zwischen Graugrün, Gelbgrün und Hellbraun.

AROMA & GESCHMACK › Der Duft ist süßlich, fein-würzig, angenehm frisch mit einer deutlichen Lakritznote. Der Geschmack ist ähnlich: süßlich, fein mit dem Geschmack nach Lakritz.

WIRKUNG › Wegen seiner schleimlösenden Kräfte wird Anis als Hustenmittel eingesetzt, wegen seiner verdauungsfördernden

Wirkung auch gegen Magen-Darm-Beschwerden – meistens in Form von Anistee. Dazu 1 TL Anissamen im Mörser anstoßen und mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. Die Mischung 10 Minuten ziehen lassen.

ANGEBOTSFORMEN > Als ganze Samen, geschrotet oder gemahlen.

IN DER KÜCHE > Zum Backen von Brot und für pikante Gerichte werden die ganzen oder geschroteten Samen verwendet, für Gebäck und Süßspeisen die gemahlene Samen. In der indischen Küche werden die Samen in der Regel zunächst in Ghee oder Öl angeröstet.

MINIREZEPT ZUM KENNENLERNEN: ANISPLÄTZCHEN

3 Eier verrühren, 250 g Puderzucker dazusieben und zusammen schaumig rühren. 250 g Mehl mit 1 TL gemahlenem Anis und 1 Prise Salz mischen, darübersieben und unterrühren. Teig in einen Plastikbeutel füllen, eine Spitze abschneiden. Teig in kleinen Häufchen auf ein Blech mit Backpapier spritzen. 6–8 Std. trocknen lassen, dann im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Mitte, Umluft 160 °C) 7–8 Min. backen.

BESONDERS GUT ZU > süßen wie pikanten Gerichten. Anis passt zu Weihnachtsgebäck (Springerle, Lebkuchen), Kompott, besonders Apfelkompott, und süßen Aufläufen, harmonisiert aber auch mit gebratenem oder gedünstetem Fisch und Muscheln sowie gegartem Gemüse wie Blumenkohl, Möhren und Kürbis.

In Indien wird Anis überwiegend für herzhaftere Gerichte verwendet, vor allem für Fisch- und Gemüsecurrys oder Linsengerichte.

VERTRÄGT SICH GUT MIT DIESEN GEWÜRZEN > Ingwer, Gewürznelken, Muskatnuss, Macis, Vanille, Koriander, Kümmel, Kardamom, Knoblauch, Fenchel, Piment, Sternanis, Zimt.

WISSENSWERTES > Zu gleichen Teilen mit Fenchel und Kümmel gemischt ist Anis Bestandteil des traditionellen Brotgewürzes. Dieselbe Mischung wird auch als Magen-Tee zubereitet. Dazu die Samen vorher im Mörser anstoßen. Anis wurde schon im alten Ägypten benutzt (Funde im Pharaonengrab, 1500 v. Chr.) und im antiken Griechenland und Rom zum Backen von Brot und Kuchen verwendet. Pythagoras und Hippokrates empfahlen es als Heilmittel: Anis sollte u. a. den Atem verbessern. Bis heute ist Anisöl Bestandteil von Mundwässern. Die Samen liefern das bestimmende Aroma für Spirituosen wie Sambuca, Pastis, Pernod, Raki oder Ouzo.



Solanum centrale

BUSCHTOMATE

ANDERE NAMEN › Wüstenrosine, Buschrosine, Akudjura (für die gemahlene Früchte). Englisch: desert raisin.

ANBAULÄNDER › Australien.

AUSSEHEN › Die ca. 1 cm großen, relativ harten Früchte der tomatenähnlichen Pflanze haben eine rötlich-orange bis rotbräunliche, leicht schrumpelige Oberfläche.

AROMA & GESCHMACK › Buschtomaten riechen süßlich bitter, ein wenig wie verbrannter Karamell in Verbindung mit sonnetrockneten Tomaten, Bitterschokolade und Hühnerbrühe. Der Geschmack ist ähnlich, zuerst recht süß, im Nachgeschmack deutlich herb.

ANGEBOTSFORMEN › Meistens als grobes Pulver, das unregelmäßig und z. T. leicht klumpig aussieht. Selten gibt es die ganzen getrockneten Früchte zu kaufen.

IN DER KÜCHE > Wegen der groben Struktur empfiehlt es sich, die Buschtomaten zunächst im Blitzhacker zu zerkleinern und eventuell zu sieben, je nachdem, ob rustikale Eintöpfe oder feinere Desserts und Saucen damit gewürzt werden. Ganze Buschtomaten kann man ca. 20 Min. einweichen, abseihen und hacken.

Auch gemahlene Buschtomaten kann man mit der etwa doppelten Menge Wasser einweichen. Sie quellen dabei etwas auf. Wegen dieser Quellfähigkeit können Sie zum Binden von Saucen und Suppen verwendet werden. Für Grillspezialitäten fein zerkleinerte Buschtomaten mit etwas Salz mischen und die Mischung vor dem Grillen in Fische oder Fleisch einreiben.

MINIREZEPT ZUM KENNENLERNEN: BUSCHTOMATEN-GEWÜRZ

4 sonnengetrocknete Tomaten (ohne Öl) sehr fein hacken (ergibt ca. 4 EL) und mit 2 EL Buschtomaten, 1 EL geröstetem Sesam, 2 TL getrockneten Knoblauchflakes, 2 TL grob gemahlenem Pfeffer und 1 TL Flockensalz (s. S. 19) mischen. Alles im Blitzhacker nicht zu fein mahlen. Das Buschtomaten-Gewürz passt zu Reis, Pasta, Gemüsepfannen oder Koteletts. Die Mischung einfach aufstreuen.

BESONDERS GUT ZU > typischem »Bushfood« der australischen Küche. Buschtomaten passen zu Rind, Wild und Schwein und schmecken sehr gut auch in Suppen, Saucen und Salsas mit Tomaten. Auf Pasta, in Focaccia, auf Pizza. Auch zu Lachs und Thunfisch, in Chutneys und pikanten Marmeladen.

VERTRÄGT SICH GUT MIT DIESEN GEWÜRZEN > Bergpfeffer, Lemon Myrtle, Wattleseed, Koriander, Zimt, Zimtblüten, schwarzer Pfeffer, Piment, Gewürznelken, Muskatnuss, Paprika.

WISSENSWERTES > Buschtomaten werden geerntet, wenn sie anfangen zu vertrocknen. Erst dann entwickeln sie ihren typischen Geschmack. Sie gehörten zu den Grundnahrungsmitteln der Aborigines und wurden angetrocknet roh gegessen. Buschtomaten sind sehr reich an Vitamin C. Sie gehören wie die »richtigen« Tomaten zu den Nachtschattengewächsen, weshalb man nur voll ausgereifte Früchte verzehren soll. Man kann Buschtomaten auch im Kübel ziehen. Samen gibt es in großen Kräuter- und Samenhandlungen.



Elettaria cardamomum

KARDAMOM

ANDERE NAMEN › Grüner Kardamom. Englisch: cardamom.

ANBAULÄNDER › Indien, Sri Lanka, Vietnam, Madagaskar, Guatemala, Papua Neuguinea.

AUSSEHEN › Die dreikantigen, länglichen Samenkapseln sollen leuchtend grün bis olivgrün und geschlossen sein. Blasse oder gelbliche Kapseln sind zu lange gelagert. Selten werden weiße Kapseln angeboten, die aus rein optischen Gründen an der Sonne gebleicht wurden. In jeder Kapsel befinden sich etwa 15–20 dunkelbraune, harte rund-ovale Samen.

AROMA & GESCHMACK › Frischer, zitrusähnlicher und deutlich kampferartiger Duft. Der Geschmack ist süßlich-harzig, leicht brennend mit Noten von Kampfer und Bitterorangen.

WIRKUNG › Kardamom regt an, hellt die Stimmung auf, macht Kaffee verträglich und gilt im Orient als Aphrodisiakum.

ANGEBOTSFORMEN › Als ganze Kapseln, ausgelöste ganze Samen oder fertig gemahlen.

IN DER KÜCHE › Am besten kauft man die ganzen grünen Kapseln. Darauf achten, dass sie nicht blässlich-gelb sind. Die Kapseln schützen die innen liegenden dunklen Samen. Erst vor dem Verbrauch die Kapseln im Mörser anstoßen und die Samen herauslösen. Anschließend frisch mörsern, mahlen oder ganz lassen. Für bekömmlichen Kaffee 1 Msp. frisch gemahlene Kardamom in das Kaffeepulver mischen oder direkt in den fertigen Kaffee geben. Für ein leichtes Aroma kann man 1 angestoßene Kapsel in die Tülle der Kaffeekanne stecken und den heißen Kaffee darüber ausgießen.

MINIREZEPT ZUM KENNENLERNEN: KARDAMOM-REIS

4 grüne Kardamomkapseln im Mörser leicht anstoßen. 1 Tasse Basmati-reis mit 2 Tassen Wasser, den Kardamomkapseln und etwas Salz zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze in ca. 15 Min. ausquellen lassen. Vor dem Servieren die Kapseln entfernen. Als Beilage zu Currygerichten mit Hühnchen oder Fisch, mit Tomaten oder Kokosmilch.

BESONDERS GUT ZU › asiatischen Wok-Gerichten, marokkanischen Tajines und anderen orientalischen Schmorgerichten mit Ente, Huhn, Schwein oder Lamm. Zu skandinavischen Fleischpasteten. Zu Edelfisch und Meeresfrüchten. Zu Gemüse wie Möhren, Kürbis und Auberginen. Zu Reisspeisen, Desserts, Marmeladen, Kompott, Kuchen, Gebäck und Kaffee.

VERTRÄGT SICH GUT MIT DIESEN GEWÜRZEN › Ingwer, Galgant, Zimt, Zimtblüte, Cayenne, Muskatnuss, Safran, Koriander, grüner und schwarzer Pfeffer, Langpfeffer, Bergpfeffer, Wattleseed, Lemon Myrtle, Gewürznelke, Anis.

WISSENSWERTES › Kardamom grundsätzlich nicht fertig gemahlen kaufen, da sein Aroma besonders flüchtig ist. Außerdem werden oft die minderwertigen Schalen mit vermahlen. Den größten Verbrauch an Kardamom haben nicht – wie zu erwarten – die arabischen Länder sondern Skandinavien. Wegen der langen dunklen Monate tendieren die Menschen zu Depressionen, weshalb Kardamom wegen seiner stimmungsaufhellenden Wirkung geschätzt wird. **Schwarzer Kardamom** (*Amomum subulatum*) riecht erdig und kampferartig und schmeckt rauchig und herb. Die rötlich-braunen Kapseln sind doppelt so groß wie grüner Kardamom und haben eine raue Oberfläche. Den Rauchgeschmack erhält er durch die Trocknung über Feuer. Er wird vorwiegend für Garam Masala (Rezept S. 133) verwendet.



SÜSSE PAPRIKA- SORTEN

Paprika Delikatess ist mit dem Wert ASTA 110/120 tief-dunkelrot. Er wird ausschließlich aus getrocknetem Fruchtfleisch hergestellt. Er duftet und schmeckt angenehm süß und intensiv fruchtig wie eine Mischung aus Kirschen und getrockneten Tomaten, dabei mild ohne jede Schärfe. Er liefert das intensivste Aroma.

Mit ASTA 80/90 ist **edelsüßer Paprika** etwas heller in der Farbe als Paprika Delikatess. Dem Pulver wird nämlich ein kleiner Teil gemahlener Samen und Trennwände zugefügt, sodass eine minimale Schärfe auszumachen ist. Die edelsüße Sorte ist die am meisten verkaufte.

Halbsüßer Paprika ist mit ASTA 40/50 schärfer, weniger süß und deutlich weniger farbintensiv. Er ist der typische Gulasch-Paprika.



SCHARFE PAPRIKA- SORTEN

Die in Mitteleuropa schärfste Sorte **Rosenpaprika** wird aus ganzen Früchten hergestellt. Es werden also die hellen und scharfen Trennwände und Kerne mit vermahlen. Dadurch ähnelt Rosenpaprika in seiner rötlich orangebraunen Farbe eher einem Chilipulver, ist aber mit einem Schärfegrad von 4 nicht ganz so scharf wie Cayenne (Schärfegrad 7). Im Ungarischen bezeichnet »Rozsa« den scharfen Paprika, bedeutet außerdem »Rose«. Vermutlich ist der Name »Rosenpaprika« darauf zurückzuführen.

Königspaprika (auch »Merkantilpaprika« genannt) ist noch schärfer und schmeckt dazu ziemlich bitter. Er wird aus minderen Sorten sowie unter Zusatz von Samen und Trennwänden anderer Paprika-Früchte hergestellt. In Deutschland wird er kaum verkauft.



PIMENTON DE LA VERA

Für diese Spezialität aus der spanischen Extremadura werden die reifen Schoten über Eichenholzrauch getrocknet und anschließend entkernt und vermahlen. **Pimenton de la Vera Dulce** ist dunkelrot bis bräunlich-rot. Das Gewürz duftet nach Rauch und weckt dabei die Assoziation nach geräuchertem Schinken. Dazu riecht es fruchtig und süßlich. Der Geschmack entspricht dem Geruch: herzhaft-rauchig, voll und süßlich, dazu aber auch leicht herb. **Pimenton de la Vera Picante** hat neben dem rauchigen und süßlichen Geschmack eine angenehme, leichte Schärfe. **Pimenton de la Vera Agridulce** ist eine Mischung aus beiden Sorten mit einem Hauch Schärfe. Pimenton de la Vera ist das für die Chorizo typische Gewürz. Es passt auch zu Eierspeisen, Tofu und Kartoffelgerichten.



GRÜNES PAPRIKA-PULVER

Diese Rarität wird aus unreifen Schoten hergestellt. Da es nicht sehr verbreitet ist, kann man mit ihm überraschende optische und geschmackliche Effekte erreichen. Es duftet aromatisch und sehr frisch nach grüner Paprika und Gurkenschalen, aber viel süßer und weicher. Der Geschmack ist ähnlich süßlich und mild und erinnert an rohe Zuckerschoten. Manchmal wird zum Abrunden des Geschmacks ein wenig roter Paprika zugegeben. Wer kein grünes Paprikapulver bekommt, kann sich so behelfen: Grüne Paprikaflocken oder Paprikagranulat im Blitzhacker gründlich zerkleinern und anschließend durch ein feines Sieb schütten. Grünes Paprikapulver ist ideal für leichte Dips mit Joghurt oder Frischkäse. Zum Überstäuben von weißen Suppen und Saucen.



ZUM NACHSCHLAGEN VON A-Z Wollen Sie wissen, wie Ajowan schmeckt? Kennen Sie Sumach? Interessiert Sie, mit welchem Gewürz sich Kümmel gut verträgt? In diesem Buch erfahren Sie alles Wichtige zu Küchengewürzen in 70 ausführlichen Porträts.

ZUM AUSPROBIEREN Viele unkomplizierte Mini-rezepte zum Nachkochen, damit Sie Aroma und Geschmack der Gewürze Ihrer Wahl kennenlernen.

ZUM SELBERMISCHEN Viele Currys, Gewürzmischungen und Pasten aus aller Herren Länder und klassische und neue Pfeffer- und Salzmischungen.

KÜCHENPRAXIS Wichtiges Know-how zum Umgang mit Gewürzen: Mörsern, Mahlen, Rösten und richtiges Aufbewahren.

WG 451 Essen, Lexika

ISBN 978-3-8338-2895-9



9 783833 828959

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

G|U

www.gu.de