

einfach gut leben

Sarah Golbaz | Hellmut Wagner

Kochen mit ökologischen NaturGewürzen

Ein Feuerwerk der Aromen



Dort-Hagenhausen-Verlag





Kreuzkümmel

Herkunft und Vorkommen

Kreuzkümmel oder Römischer Kümmel, von seinem botanischen Namen herrührend auch Cumin genannt, ist eine in Nordafrika, in der Türkei, in Syrien, Mittelamerika und Indien schon seit Jahrtausenden bekannte Kulturpflanze, die zur Familie der Doldenblütler gehört.

Anwendung

Der getrocknete Kreuzkümmel-Samen wird entweder ganz oder in gemahlener Form verwendet. Wegen seines dominanten, sehr kräftigen Aromas sollte man ihn allerdings sehr sorgfältig und vorsichtig dosiert verwenden. Zum Mitgaren eignen sich am besten frisch im Mörser zerstoßene Samen. Zum Nachwürzen eignet sich eher das gemahlene Pulver. Die

ganzen Samen kann man auch in der Pfanne mit ein wenig Fett anrösten. So erhalten sie ein kräftig-nussiges Aroma.

Kreuzkümmel hat einen unverwechselbaren, erdig-süßen Geschmack und verleiht vielen orientalischen Gerichten die typische geschmackliche Note. Auch die türkische Fleischspezialität Passtirma oder die türkische Wurst Sucuk sind ohne Kreuzkümmel undenkbar. Und nicht zuletzt enthält auch die indische Gewürzmischung Garam masala eine kräftige Dosis gemahlener Kreuzkümmel.



Auberginencreme

3 Auberginen
2 Knoblauchzehen
3 EL Tahini
[Sesampaste]
Saft von 2 Zitronen
2 EL Olivenöl +
Olivenöl zum Einpinseln
Salz
1/4 TL **Räucherpaprikapulver**

■ Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Auberginen halbieren und rautenförmig mit einem Messer einritzen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und salzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 bis 20 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech backen. Sie sind fertig, wenn das Fruchtfleisch weich ist. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in einem Sieb abtropfen lassen.

■ Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken oder sehr fein hacken. Zusammen mit den Auberginen, Tahini, Zitronensaft und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Paprikapulver abschmecken. Mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren.

1 EL Granatapfelkerne zum Garnieren
gehackte Petersilie zum Garnieren



Zitronengras

Anbau

Zitronengras gehört zur Familie der Süßgräser und wird hauptsächlich in Südostasien in großen Kulturen angebaut. Dort ist es so beliebt und verbreitet wie bei uns hierzulande Schnittlauch und Petersilie. Die schilfartigen Stängel dieser Grassorte erreichen Höhen von bis zu zwei Metern.

Verwendung

Zitronengras wird vor allem in der asiatischen Küche und meistens in frischem Zustand verwendet. Getrocknet wird Zitronengras auch unter dem Namen Sereh gehandelt. Allerdings ist die getrocknete Variante nicht so beliebt, weil durch den Trocknungsprozess sehr viel des beliebten Zitronenaromas verloren geht.

Bei frischem Zitronengras empfiehlt es sich, die Stiele vor der eigentlichen Verwendung kräftig zu klopfen. Auf diese Weise setzt man die ätherischen Öle am besten frei.

Zitronengras, auch Lemongras genannt, wird auch als Durstlöcher in einigen Teemischungen verwendet. In der industriellen Verwendung finden wir das aus dem ätherischen Öl extrahierte Citral als Grund- und Duftstoff in Seifen, Shampoos und Kosmetika wieder.



Gebackene Dorade mit Zitronengras und Zucchini

Für 4 Portionen

3 kleine küchenfertige Doraden (je ca. 300 g)
2 Knoblauchzehen
8 Stängel **Zitronengras**
4 Zucchini
2 unbehandelte Zitronen
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel,
Pfeffer

■ Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Fische unter fließendem Wasser spülen. Mit Küchenkrepp trocken tupfen und auf 3 Backpapiere verteilen.

■ Knoblauch schälen und hacken. Die Zitronengrasstängel am dicken Ende flach klopfen und in Stücke schneiden. Die Zucchini längs in feine Streifen schneiden. Zitronen in Scheiben schneiden und halbieren.

■ Zitronengras, Knoblauch und Zitronenscheiben im Bauchraum der Doraden verteilen. Die Fische innen und außen salzen und pfeffern.

■ Die Doraden mit den Zucchiniastreifen umwickeln und mit Olivenöl beträufeln. Backpapier über dem Fisch zusammenschlagen, an den Seiten wie ein Bonbon zusammendrehen und mit Küchegarn gut verschließen. Die Päckchen auf ein Blech legen und ca. 20 Minuten garen.

Karotten-Kardamom-Suppe

600 g Karotten
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
1 Orange
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 TL **Kardamom**
Salz

■ Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Selleriestangen in Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und fein hacken. Orangensaft auspressen.

■ Die Karotten, den Staudensellerie und die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Die Brühe, Orangensaft, Lorbeerblatt und Kardamom zugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz abschmecken.







Register

- Albius, Edmund 13
Alexander der Große 32
Alexandria 38
Allgewürz 121
Allylsenföl 120
Alvarez Chanca, Diego 46
Amide 119
Anbau 94
Apicius, Marcus Gavius 114
Araber 12
Ayurveda 20
- Basilikum 25, 82
Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall 20
Benediktiner 12
Berbere 151
Bergamotte 83
biologischer Landbau 14
Blattgewürze 131
Blütengewürze 59, 131
Bühler, Rudolf 15, 94
- Canehl-Zimt 37
Capiscum annuum 46
Capsaicin 47, 111, 112
Cassia-Zimt 37
Cavendish, Sir Thomas 87
Cayennepfeffer 39, 112
Ceylon-Zimt 37
Chili 112
Chilipfeffer 112
China-Zimt 37
Chorizo 34
Citral 63
Clusius, Carolus 87
Columella, Lucius Iunius Moderatus 117, 122
Croctin 62
Cumarin 36
Cumin 29
Curcumin 31
Curry 148, 167
- da Gama, Vasco 13, 38, 51
de L'Ecluse, Charles 87
de Percarteguy, Gonzalo 116
Delikatesspaprika 47
Delikatess-Senf 123
Dijon-Senf 123
Dioskurides, Pedanios 88
Doldenblütler 28
Dukkah 145, 147
- Echter Kümmel 30
Echter Lavendel 60
Ecoland 15, 94
Edelsüß 47
Eigenanbau 24
Eugenol 115
- Fair Trade 16, 94
Feldkümmel 30
Fenchel 86
Findeker, Jobst 62
Fleur de Sel 25, 139
Fruchtgewürze 131
Fuchs, Leonhart 47
Fünf-Gewürz 145, 147
- Garam masala 29, 145, 148
Gelbwurz 31
Gemüsepaprika 112
Gewürzkampagne 23
Gewürzkauf 22
Gewürzkultur 94
Gewürzmischungen 145, 146, 150
Gewürznelken 67, 115
Gorria 116
- Habaneros 47
Heckenrose 61
Herbaria 23
Hickoryholz 35
Hildegard von Bingen 12
Himlayasalz 139
Hochleistungsflüssigkeitschromatographie (HPLC) 47
- Indigene Völker 94
Ingwer 114
Ingwergewächse 31, 84
- Jamaika-Pfeffer 121
- Kardamom 84
Kneipp, Sebastian 90
Kneippsche Wacholderbeerenkur 90
Knoblauch 113
Kochsalz 138
Kolumbus, Christoph 13, 34, 46, 121
Koriander 28
Kräuter der Provence 60
Kreuzblütler 120
Kreuzkümmel 25, 29
Kümmel 30
Kurkuma 11, 31
- Lagerung 24
Lakritz 89
Lampung-Pfeffer 39
Langpfeffer 32
Lavandin 60
Lavendel 60
Lebkuchengewürz 149
Liliengewächse 113
Lippenblütler 60, 85, 92
Lorbeergewächse 51

Macis 33
 Majoran 25
 Malabar-Pfeffer 39
 Malaguetten-Pfeffer 119
 Markthalle 9 94
 Masala 167
 Meerrettich 120
 Meerrettichsenf 123
 Meersalz 35, 138
 Mittelmeergewürze 19
 Mittelscharfer Senf 123
 Monte Cassino 92
 Muntok-Pfeffer 39
 Muskatnuss 33
 Myrosinase 122
 Myrthengewächse 115

 Naturgewürze 20
 Nelken 67, 115
 Neugewürz 121
 Neumann, Joseph Henri
 François 64

 Ökologischer Anbau 14
 Orange 65
 Orangenblüte 65
 Orchidee 64
 Oregano 25
 Ostindien Compagnie 13

 Paprika 25, 46
 Paski Sir 92
 Passtirma 29
 Periyar-Pfeffer 39
 Pfeffer 16, 25, 38
 Pfeffergewächse 112
 Pfeffergürtel 32
 Phönizier 12
 Piment 121
 Piment d'Espelette 116
 Pippali 38
 Poivre, Pierre 13, 33
 Polo, Marco 12

 Ras el Hanout 145, 149
 Räucherpaprika 34
 Rauchsatz 35
 Rautengewächse 119
 Remstaler Senfmanufaktur 20
 Rhizom 31, 131
 Römischer Kümmel 29
 Rosa canina 61
 Rosa centifolia 61
 Rosa damascena 61
 Rosa gallica 61
 Rosa Pfeffer 39, 119
 Rosenblüten 61
 Rosenblütenblätter 61
 Rosenöl 61
 Rosenpaprika 47
 Rosmarin 25, 85
 Rotisseur-Senf 123

 Safran 25, 59, 62, 67
 Salbei 25, 92
 Salz 138
 Samengewürze 131
 Sanskrit 38
 Sarawak-Pfeffer 39
 Scharfer Paprika 47
 Scharfer Senf 123
 Schmalblättriger Lavendel 60
 Schmetterlingsblütler 89
 Schwertliliengewächs 62
 Scoville, Wilbur L. 47
 Seeds of hope 94
 Seidenstraße 12
 Senf 117, 122
 Senfherstellung 122
 Senfsaat 25, 117
 Sinalbin 122
 Sonnentor 23
 Speisesalz 25
 Stangenpfeffer 32
 Stangenzimt 37
 Steinsalz 139
 Sternanis 87

 Sucuk 29
 Süßgras 63
 Süßholz 89
 Szechuanpfeffer 39, 119

 Tabascosoße 112
 Tasmanischer Pfeffer 39, 118,
 119
 Tellicherry 39
 Thymian 25, 88
 Tonkabohne 36

 Ursalz 139
 Urwaldpfeffer 38

 Vanille 64

 Wacholder 90
 Weihnachtsgewürze 51
 Wiesenkümmel 30
 Wildkräuter 19
 Wurzelgewürze 131

 Za'atar 145, 147
 Zahnschmerzen 115
 Zimt 25, 37, 51
 Zitronengras 63
 Zwiebelgewürze 131

Bildnachweis

Ariane Bille: S. 41, 71, 79

Kornelia Bille: U4 rechts, S. 26, 42, 45, 48, 53, 56, 58, 70, 72, 74, 99, 102, 109, 154

Bridgeman Art Library: S. 8, 13

BESH: S. 15, 17 oben links, 17 oben rechts, 17 unten links, 17 unten rechts, 18 oben, 18 unten, 19, 20, 21 oben, 21 unten links, 21 unten rechts, 95 oben, 95 Mitte, 95 unten, 119

Fotolia: U4 Mitte, S. 5 alle, 11, 23, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 46, 60, 63 rechts, 64, 65 rechts, 80, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 93, 106, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 120, 121, 130 alle, 138, 144, 146, 147, 148, 149, 150

Gewürzkampagne UG: S. 66

Sarah Golbaz: U4 links, S. 7, 57, 69, 97, 125, 141, 157, 163, 175 links

Bildagentur Look: S. 61, 63 links, 65 links

Shutterstock: S. 50, 166

Stockfood: U1, S. 2, 3, 54, 101, 105, 110, 122, 127, 129, 133, 135, 136, 143, 161, 165, 169, 171

Wikipedia: S. 116

ISBN 978-3-86362-044-8

Rezepte: Sarah Golbaz

Porträts: Hellmut Wagner

Weitere Beiträge: Christine Paxmann [S. 9, 12, 14, 16, 27, 59, 81, 111, 145], Gewürzkampagne UG [S. 10, 22, 51, 107, 131, 151], Rudolf Bühler [S. 94]

Projektkoordinator: Marcus Reckewitz, Lars Pietzschmann

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2015 Verlags- und Vertriebsgesellschaft
Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Poland 2015

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.