

ÜBER 19 MIO. MAL  
DER  
KLASSIKER  
SEIT 1911  
VERKAUFT



# SCHUL KOCH BUCH



wird oft mitgekocht.

- Frankfurter Saucen-Kräuter: Mischung aus Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse.
- Kräuter der Provence: Mischung aus dem Süden; meist aus Basilikum, Estragon, Kerbel, Lorbeer, Rosmarin, Thymian und anderes mehr.

## **Gewürze richtig lagern und verarbeiten**

Kräuter werden meistens frisch verarbeitet, Gewürze sind in der Regel getrocknete Pflanzenteile, die würzende und färbende Eigenschaften haben – oft sind sie auch verdauungsfördernd. So behalten sie ihre Aromen:

- Um das volle Aroma nutzen und später schmecken zu können, am besten die Gewürze ungemahlen kaufen und trocken in verschlossenen Behältern aufbewahren.
- Erst unmittelbar vor der Verwendung mit einer Pfeffermühle, einer Muskatreibe oder in einem Mörser zerkleinern. So entfalten sie sich am besten.
- Gemahlene Gewürze besser in kleinen Mengen kaufen und sortenrein in geschlossenen Behältern lichtgeschützt aufbewahren.
- Nicht in unmittelbarer Nähe des Herdes lagern und nicht in einem Streuer direkt über kochende Speisen halten, da sie durch Wasserdampf schnell verklumpen und verkleben. Besser vom Löffel oder aus der Hand in Pfanne oder Topf geben.
- Beim Kochen unbedingt den richtigen Zeitpunkt abwarten: Viele Gewürze, wie z. B. Paprikapulver werden in zu heißem Fett bitter und verbrennen. Andere wie Anis, Senfsamen oder Kreuzkümmel sollten dagegen angeröstet werden.

## **Vorsicht bei Allergikern**

Bei möglichen Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien ist es wichtig, die exakte Zusammensetzung der Gewürzmischungen zu kennen und sich auch darauf verlassen zu können, dass diese nicht vom Hersteller verändert wird. Deshalb können Mischungen, z. B. Curry, problematisch sein. Manchmal sind auch voll ausgereifte Gewürze wie weißer Pfeffer besser verträglich als der noch unreife, schwarze Pfeffer. Da dies oft individuell verschieden ist, besser nachfragen und im Zweifelsfall die Kombinationen selbst passend zusammenstellen.

## **Aufpassen beim Einfrieren**

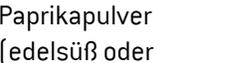
Man kann Gewürze und Kräuter grundsätzlich gut einfrieren, aber es kommt bei manchen zu geschmacklichen Veränderungen:

- Stärker: Basilikum, Dill, Estragon, Salbei oder Thymian.

- Unverändert: Cayennepfeffer, Ingwer, Kapern, Kümmel, Lorbeer, Gewürznelken, Piment, Vanille, Zimt oder Zitronenschale.
- Schwächer: Anis, Bohnenkraut, Majoran, Muskatnuss, Paprika, Pfeffer und Senf.

	Geschmack	Ideal für	Hinweis
Basilikum 	aromatisch bis leicht pfeffrig, angenehm frisch	Tomatenrezepte, Nudeln, Salate, Käse	möglichst nicht mitkochen
Dill 	frisch-würzig, leicht süß	Gurken, Quark, Kartoffeln, Fisch oder Eier	passt nur zu wenig anderen Gewürzen wie Petersilie, Zwiebel, Zitrone
Koriander 	kräftig aromatischer Geschmack	indisch-mexikanische Küche	Koriandersamen werden auch gemahlen angeboten
(Garten-)Kresse 	leicht scharf	Suppen, Saucen, Quark- und Joghurtgerichte	lässt sich nicht einfrieren
Majoran 	angenehm würziger Duft, leicht bitter im Geschmack	Pilz- und Tomatengerichte, Pizza	wenige Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Kräutern
(Pfeffer-)Minze 	kräftiger Geschmack	Hülsenfrüchte, Obstsalate, Tee	sehr geringe Haltbarkeit
Oregano			

	würzig-scharf	Tomate, Fleisch, Käse, Nudelgerichte, Pizza	verträgt sich gut mit Thymian und Rosmarin
Petersilie 	typisch süßlich-würziger Geschmack	nahezu alle Gerichte	glatte Sorte würzt 2–3-mal so intensiv wie krause
Rosmarin 	leicht harzig, würzig	italienische Gerichte	getrocknete Blätter sind intensiver und bitterer als frische
Salbei 	würzig-bitter	Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte	durch Hitze volles Aroma; getrocknet würzt es noch intensiver
Schnittlauch 	zwiebelähnlicher Geschmack	Suppen, Saucen, Quark, Eier, Kartoffeln	hitzeempfindlich
Thymian 	herb-aromatisch	südländische Gerichte, Wild	gut kombinierbar mit Rosmarin, Muskat, Lorbeer
Cayennepfeffer 	feurig-scharf	Fleisch, Fisch	das schärfste Gewürz überhaupt
Curry	scharf-süßlich	Reis, Fleisch, Fisch, Bananen	Curry ist eine Gewürzmischung

			
Gewürznelken 	würzig-warm	Äpfel, Wild, Kohl	magenfreundlich
Ingwer 	scharf-frisch	Gerichte aus Indien und China, Suppen	frischer Ingwer sollte eine glatte Schale haben
Kreuzkümmel (Cumin) 	scharf-frisch	Gerichte des Orients und Südamerikas	möglichst vor der Zubereitung ohne Fett rösten (wg. besserem Aroma)
Kümmel 	pfeffrig-süß	deftige Gerichte mit Kartoffeln, Kohl	verdauungsfördernd
Lorbeer(-blatt) 	bitter-würzig	alles, was sauer ist: Suppen, Marinaden, Wildgerichte	zerbrochene Blätter verlieren schneller ihr Aroma
Muskat 	feurig-süßlich, aromatisch-scharf	Kartoffel- und Gemüsegerichte	beste Wahl: ganze Nüsse
Paprikapulver (edelsüß oder 	süßlich-bitter bis scharf	Eintöpfe, Gulasch,	je dunkler das Pulver, desto

scharf] 		Fleischgerichte	milder der Geschmack; verbrennt leicht
Pfeffer 	würzig-scharf	Grundgewürz	weißer Pfeffer ist schärfer als schwarzer
Vanille 	süßlich	Desserts	Reste von Vanilleschoten in Zucker einlegen
Zimt 	leicht-süß	süße Milchgerichte, Obst, Rotkohl	Gerichte mit Zucker kann man meist auch mit Zimt würzen

## Nicht überwürzen

Bei vielen Kräutern und Gewürzen reichen schon kleine Mengen, um den Gerichten ein fein würziges Aroma zu verleihen. Die folgende Übersicht zeigt die üblichen Mengeneinheiten bei Rezepten:

- 1 Prise passt zwischen Daumen und Zeigefinger.
- 1 Msp. (Messerspitze) geht genau auf die Spitze eines Messers.
- 1 gestr. (gestrichener) TL oder EL ist die Menge, die auf Tee- oder Esslöffel (mit einem Messerrücken) glatt gestrichen passt.
- 1 geh. (gehäufter) TL oder EL geht maximal auf einen Tee- oder Esslöffel.