

Ingwer

Eine vielseitige Wurzel



BuchVerlag
für die Frau

Ingwer in der Küche

Ingwer hat als Gewürz eine lange Tradition. Seit dem 10. Jahrhundert ist *Quatre-épices* bekannt, eine französische Gewürzmischung, die bis heute gern verwendet wird. Sie enthält Ingwer, Muskatnuss, Gewürznelke und weißen Pfeffer und eignet sich hervorragend für Eintöpfe, Braten und Ragouts, aber auch für Pasteten. Früher verwendete man das Ingwerpulver, also den getrockneten und zermahlenden Ingwer, gern für Gebäcke aller Art. Das klassische *Gingerbread* – unser Pfefferkuchen – erinnert daran sogar noch im Namen.

Heute sind der Verwendung von Ingwer in der Küche höchstens noch individuelle Geschmacksgrenzen gesetzt. Er passt zu Fisch und Fleisch, zu Geflügel und Wild, zu Süßem wie Herzhaftem, zu Gemüse und Obst, in

Marmeladen, Chutneys und Drinks.



Wenn möglich, sollten Sie immer frischen Ingwer verwenden. Den gibt es in gut sortierten Supermärkten ebenso wie in asiatischen Lebensmittelgeschäften und Naturkostläden. Vom Geruch her erinnert der angeschnittene frische Ingwer an Zitrone und verbindet perfekt die Geschmacksrichtungen scharf und süß.

Die Knollen sollten dünn geschält (auch hier sitzen die meisten Inhaltsstoffe wie z. B. beim Apfel direkt unter der „Schale“) und dann fein geschnitten, gerieben oder gewürfelt werden.

Ingwerpulver ist sehr viel milder im Geschmack und bringt bei Weitem nicht die fruchtige Schärfe ins Gericht, die den frischen Ingwer so unwiderstehlich macht. Der leicht scharfe, würzige Geschmack verleiht vielen Suppen, Fleisch und so gut wie jedem Gemüse ein unverwechselbares Aroma. Auch zu Fisch und Meeresfrüchten passt frischer Ingwer perfekt, da er den Fischgeruch neutralisiert.