



SALZLOS GENIESSSEN MIT KRÄUTERN UND GEWÜRZEN

REZEPTE MIT AROMATISCHEN ALTERNATIVEN ZU SALZ



LISTE DER KRÄUTER UND GEWÜRZE

BASILIKUM

Der einzigartige Duft von Basilikum ist unter Tausenden zu erkennen. Das aromatische, grüne Kraut schmeckt pfeffrig und süß, mit einem Hauch Nelke. Es ist vor allem aus der italienischen Küche bekannt, beispielsweise in Pesto und in Kombination mit Tomaten.

BOCKSHORNKLEE

Die gelblichen, eiförmigen Samen des Bockshornklee sind vor allem in Indien für Curry, Chutney und Dal beliebt, außerdem im Mittleren Osten und in Nordafrika. Beim Rösten verlieren sie ihre Bitterkeit und der leicht scharfe, nussartige Geschmack wird unterstrichen.

CHILIPULVER (SPANISCHER PFEFFER)

Frucht der Pflanze Capsicum mit Hunderten Sorten. Die meiste Schärfe sitzt in den Samenleisten. Chilis können frisch, getrocknet, als Flocken oder Pulver verwendet werden. In vielen Rezepten dieses Buches wird „Pul Biber“ gebraucht. Diese türkischen Chiliflocken sind relativ mild.

DILL

Vom Dill werden die grünen Blätter und die Samen verwendet. Der charakteristische Geschmack wird vor allem in der skandinavischen Küche geschätzt, besonders bei Lachs und anderem Fisch. Dillsamen werden außerdem beim Einkochen verwendet.

ECHTER KÜMMEL (KÜMMEL, GEMEINER KÜMMEL)

Echter Kümmel ist mit dem Kreuzkümmel verwandt und wird häufig mit ihm verwechselt. Kreuzkümmelsamen sind jedoch gerade, die des Echten Kümmels leicht gebogen. Echter Kümmel schmeckt intensiver und etwas bitter, mit leicht anisartigem, würzigem Aroma und Duft.

FENCHELSAMEN

Die grünbraunen Samen der Fenchelpflanze aus der Familie der Petersilie haben einen ausgeprägten Anisduft und -geschmack. Häufig werden sie in Fisch- und Gemüsegerichten, Marinaden und Saucen mit Dill und frischem Fenchel kombiniert.

GEWÜRZNELKEN

Die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaums gehörten einst zu den wichtigsten Handelsprodukten der Ostindischen Kompanie. Ihr durchdringendes, sehr würziges Aroma überdeckt alles andere schnell. Ganze Gewürznelken werden mitgekocht oder für Marinaden und eingemachtes Gemüse verwendet.

INGWER (DJAHÉ)

Ingwer ist ein vielseitiges Gewürz mit frischem, pfefferartigem Aroma und süßer Unternote. Er wird für Gerichte, Gebäck und herzhaftere (asiatische) Gerichte verwendet. Ingwer ist frisch, als Pulver und in kandierter Form erhältlich, jeweils mit ganz eigenem Geschmack.

KARDAMOM

Die grünen Hülsen enthalten das eigentliche Gewürz, die dunkelbraunen Samen. Sie haben einen süß-pfeffrigen Geschmack und Duft, mit etwas Zitrone, Eukalyptus und Heckenkirsche. Kardamom wird meist für Gebäck und Curry verwendet.

KNOBLAUCH

So gut wie alle Küchen und Kulturen kennen den kräftigen, würzigen Geschmack von Knoblauch. Das Zwiebelgewächs wird in verschiedenen Formen verarbeitet: roh, getrocknet in Stücken oder als Pulver, in Öl oder Essig. Langes Braten oder Schmoren macht das Aroma milder und süßer.

KORIANDER

Alle Teile der einjährigen Korianderpflanze sind essbar, verwendet werden vor allem die runden Samen und frischen Blättchen. Die (gemahlene) Samen haben einen würzigen, nussigen Duft mit einem Hauch Orange. Die Blätter schmecken sehr intensiv und – wenn man ihn nicht mag – seifig.

KREUZKÜMMEL

Kreuzkümmel ist für indisches Curry ein Muss, aber auch in mexikanischen Speisen wie Chili con Carne und Tacos. Er schmeckt leicht erdig, intensiv, nussig und etwas bitter. Ein gut erhältliches, unverwechselbares Gewürz, gut zum Experimentieren.

KURKUMA (SAFRANWURZEL, GELBWURZEL)

Diese unterirdische Wurzel schenkt vielen Gerichten eine intensiv gelbe Farbe und einen milden Geschmack, z. B. Curry, Mixed Pickles und Reisgerichten. Sie wird auch als Alternative zum Safran verwendet, hat jedoch nicht den komplexen Safranduft und -geschmack.

LAVENDEL

Die stark duftenden Blüten des Lavendels werden in Kosmetika und Seife verarbeitet, können jedoch auch als besonderes Aroma eingesetzt werden. Lavendel ist manchmal in Kräutern der Provence enthalten und auch Süßspeisen können mit (einem Hauch) Lavendel gewürzt werden.

LIEBSTÖCKEL (MAGGIKRAUT)

Das Aroma des Gartenkrauts Liebstöckel erinnert an Sellerie. Er hat viele geschmacksverstärkende Eigenschaften, sodass er gut zum Pimpen (salzarter) herzhafter Gerichte geeignet ist. Auch die Samen sind essbar und etwas süßer als die Blätter.

LORBEER

Der Geschmack frischer oder getrockneter Lorbeerblätter kommt vor allem dann zu seinem Recht, wenn sie mitgeschmort werden oder im Gericht ziehen, z. B. in Bouillon, Fond, Marinaden und (süßsauren) Pickles.

Das charakteristische Aroma passt zu vielen Gerichten. Die Blätter bleiben fest und werden deshalb nach der Zubereitung aus der Speise entfernt.

MACIS

Macis ist der „Samenmantel“, der die Muskatnuss umhüllt. Duft und Aroma sind vergleichbar, Macis ist jedoch subtiler, warm und süßlich. Gemahlener Macis ist orange-rot. Zum Ende der Kochzeit hinzufügen.

MAJORAN

Majoran ist die kultivierte Variante des Oregano. Er ist etwas milder, mit einer Idee von Thymian und Minze. In getrockneter Form haben die Blätter oft ein intensiveres Aroma als im frischen Zustand. Sie können (mediterranen) Gerichten gegen Ende der Kochzeit hinzugefügt werden.