

NEUE AROMEN FÜR DEN ALLTAG

Die 10 wichtigsten Gewürze **4**

Für Einsteiger: Tipps für
die perfekte Würze **7**

Würzmischungen selber machen **8**

Samen, Früchte, Gewürzubereitungen –
was ist was? **10**

Gut aufbewahren **12**

Die wichtigsten Geräte **13**



Duftende Würze vom Mittelmeer 15

LINSENEINTOPF TRIFFT FENCHEL

Frühlingsgemüse mit Provence-
Béchamel **17**

Salatwrap Prosciutto **19**

Ofengemüse mit mediterranem Dip **20**

Kartoffel-Brokkoli-Stampf
alla puttanesca **21**

Strammer Pepe **24**

Kartoffelsuppe alla lombarda **25**

Obazda al italia **27**

Eiersalat Marseiller Art **29**

Linseneintopf mit Fenchel-Polpette **30**

Quatre-épices-Kasseler
mit Sauerkraut **31**

Geflügelleber mit Mallorca-Zwiebeln **34**

Blitz-Zwiebelkuchen nach Mojo-Art **35**

Apfelgelee mit Calvados **37**

Frischkäsetorte auf sizilianische Art **39**

Deftigarte Balkanwürze 41

PIZZA TRIFFT BOHNENKRAUT

Nudel-Hähnchen-Pfanne mit Ajvar **43**

Lorbeer-Bratkartoffeln mit
Krabben-Rührei **45**

Liebstöckel-Kasseler-Eintopf **46**

Wurstsalat mit Meerrettich und Dill **47**

Tofu-Gemüse-Paprikasch **50**

Zaziki-Nudelsalat **51**

Kümmel-Bratfisch mit Rahm-Kohlrabi **53**

Balkanpizza **55**

Revithokeftedes-Reibekuchen **56**

Kabeljaufilet

mit Kartoffel-Kürbis-Skordalia **57**

Lachsburger mit rumänischer
Knoblauchsauce **60**

Apfel-Speck-Schmarren kroatisch **61**

Armer Donau-Ritter **63**

Griechisches Birchermüsli **65**



Aromen aus dem Orient 67

KARTOFFELGRATIN TRIFFT KARDAMOM

Bauernfrühstück oriental **69**

Zhug-Sandwich **71**

Bohneneintopf Hawayij **72**

Baharat-Nudelpfanne mit Speck **73**

Orientbuletten mit Minzjoghurt **76**

Möhren-Sesam-Remoulade **77**

Kartoffelgratin mit Kardamom **79**

Waldorfsalat mit Dukkah **81**

Schlemmerfilet mit Chermoula **82**

Blattsalat mit Feigen &

Honig-Kreuzkümmel-Vinaigrette **83**

Zatar-Schweinerollbraten **86**

Entenbrust mit Orangensauce **87**

Apfelkompott persisch **89**

Zimt-Nusshörnchen **91**





Indisch Inspiriertes 93

FISCHSTÄBCHEN TRIFFT KOKOS

- Indischgelbe Spätzlepfanne **95**
 Kartoffelsalat Sri Lanka **97**
 Tikka-Tomatensalat **98**
 Blattsalat mit Panch-Phoron-Croupons **99**
 Garam-Masala-Eier **102**
 Bratwurst mit Zucchini-Chutney **103**
 Garnelen-Pfanne pakistisch **105**
 Tandoori-Hähnchen-Nuggets **107**
 Kokos-Chili-Fischstäbchen **108**
 Curry-Gemüse-Omelett **109**
 Frische Erbsensuppe Punjab-Style **112**
 Nudeln mit Rasam-Tomatensauce **113**
 Chai-Schoko-Pudding **115**
 Safranmilchreis **117**

MENGENANGABEN:

- TL** – Teelöffel
EL – Esslöffel
g – Gramm
kg – Kilogramm
Msp. – Messerspitze
ml – Milliliter
l – Liter

NÄHRWERTANGABEN:

- kcal** – Kilokalorien
E – Eiweiß
F – Fett
KH – Kohlenhydrate



Südostasiens Gewürzküche 119

FRIKASSEE TRIFFT KORIANDER

- Gemüse-Fleisch-Pfanne mit
 Yin-Yang-Sauce **121**
 Tom-Kha-Gai-Hühnerfrikassee **123**
 Szechuanschnitzel **124**
 Spaghetti mit Asia-Bolognese **125**
 Blumenkohlsuppe mit Sesamsalz **128**
 Gemüsesticks
 mit scharfem Erdnussdip **129**
 Thunfischpizza mit Korea-Aromen **131**
 Ananas-Geflügel-Schichtsalat
 mit süßsaurer Sauce **133**
 Wasabi-scharfe Apfel-Möhren-
 Rohkost **134**
 Paprika mit Spicy-Chicken-Füllung **135**
 Süßkartoffelsuppe mit Sternanis **138**
 Wraps Sushi-Style **139**
 Obstsalat mit süßem Asia-Pesto **141**
 Matcha-Heidesand **143**

Würzideen aus Südamerika 145

JOGHURT TRIFFT TONKABOHNE

- Putenschaschlik mit Mole Poblano **147**
 Spicy Avocado-Nudel-Auflauf **149**
 Kreolische Semmelknödel-Bulleten **150**
 Karibisches Erbsenrisotto **151**
 Roter Heringssalat nach Salsa-Art **154**
 Kaffee-Würzbutter **155**
 Schnelle Schinkenquiche Asado **157**
 Salat mit Himbeeren und Angostura-
 Vinaigrette **159**
 Peruanische Gulaschsuppe **160**
 Chimichurri-Krautsalat **161**
 Lachscarpaccio mit Avocado **164**
 Mixed Pickles mit Piment **165**
 Kakaosplitter-Cantuccini **167**
 Tonka-Joghurt mit Sesamkrokant **169**



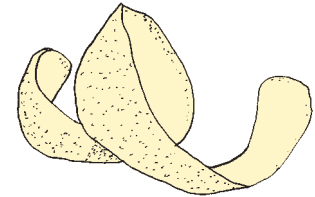
- Gewürzregister **170**
 Zutatenregister **173**



NEUE AROMEN FÜR DEN ALLTAG

Natürlich hat jeder sein Lieblingsessen, das er seit Jahren immer auf die gleiche Weise zubereitet. Aber andauernd nur essen, was man ohnehin schon kennt, das kann auf Dauer langweilig werden. In welche Trickkiste kann man greifen, wenn man im Alltag neue Geschmackserlebnisse auf den Teller bringen möchte, für umständliche Kochexperimente allerdings weder Zeit noch Lust hat? Die Lösung: Clever würzen! Dann verströmen vertraute Gerichte plötzlich nie gekannte Düfte aus vielen Regionen der Welt. Sie zaubern ohne zusätzlichen Aufwand aus altgewohnten Gerichten neue Gerichte mit ihrer eigenen persönlichen Note. Das gelingt am besten mit unverfälschten, hochwertigen Einzelgewürzen. Die folgenden Top Ten eröffnen den Weg zum mutigen Würzen.

Die 10 wichtigsten Gewürze



1. PFEFFER

Gehört in: die Pfeffermühle und bereichert frisch gemahlen jedes herzhaftes Gericht! Denn in gepfefferten Speisen schmecken wir nicht nur die Schärfe, sondern auch den natürlichen Geschmack der Zutaten intensiver als sonst. Schwarze, weiße und grüne Körner stammen von derselben Pflanze, der Unterschied liegt im Reifegrad der Körner. Einfach ausprobieren, was einem am besten schmeckt.

Harmoniert mit: allen anderen der 10 wichtigsten Gewürze.

Überraschend gut: zu frischen Erdbeeren und zu warmer Milch mit Honig.

Praxistipp: Ganz fein gemahlener Pfeffer zum Abschmecken verwenden, grob gemahlen aus der Mühle am Tisch anbieten.

2. ZITRUSCHALEN

Gehören in: Obstkuchen und -desserts, Reis- und Grießbrei, helle Saucen und Möhrengerichte. Zitronen-, Limetten- und Orangenschalen passen sowohl in süße als auch in herzhaftes Gerichte.

Harmonieren mit: fast allen frischen Kräutern, Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel, Muskat und Senf.

Überraschend gut: in Brühen und Fonds. Ein Stück Zitronenschale, das am Schluss für einige Minuten im Topf zieht, verleiht Fleisch- und Geflügelbrühen würzige Frische.

Praxistipp: Ein Geheimtipp für simplen Eintopf, für einfache Suppen und schlichte Gemüsegerichte ist die Gremolata, eine klassische italienische Kräutermischung, die aus gehackter Petersilie, Knoblauch und abgeriebener Zitronenschale gemischt wird (siehe Seite 25).

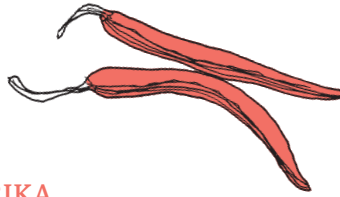
3. CHILI

Gehört in: alle feurig-scharfen Gerichte und lässt sich durch kein anderes Gewürz ersetzen. In fein abgestimmter Dosis machen frische, entkernte und zerkleinerte Schoten, getrocknete Schoten, Chiliflocken oder fein vermahlene Pulver die Zunge keineswegs taub, sondern – im Gegenteil – besonders feinfühlig und regen das Geschmacksempfinden an.

Harmoniert mit: Paprika, Vanille, Pfeffer, Minze.

Überraschend gut: in Schokolade und in mit Honig gesüßten Gerichten.

Praxistipp: Chilifäden sind ziemlich geschmacksneutral und nicht als Scharfmacher, sondern eher als Deko zu benutzen.



4. GEWÜRZPAPRIKA

Gehört in: jedes Gulasch, in die Schaschliksauce, in den Liptauer Käse und in die spanische Chorizo-Wurst. Auch gut zu Bratkartoffeln und -hähnchen.

Harmoniert mit: Chili, Ingwer, Kreuzkümmel, Knoblauch und Koriander.

Überraschend gut: zu Ziegenfrischkäse, Käsefondue oder Käsesauce.

Praxistipp: Helle Cremesuppen, Quark- oder Frischkäsedips erhalten einen hübschen Deko-Effekt und einen geschmacklichen Kick, wenn man eine kleine Menge Butter oder Öl erhitzt, etwas Paprika einrührt und den kräftig roten Mix über die Speisen träufelt.

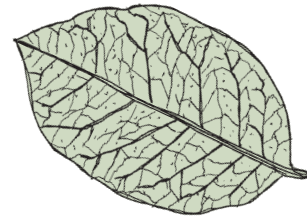
5. LORBEERBLÄTTER

Gehören in: Sauerkraut, in die Fleischbeize von Sauerbraten und Wild und in Fischmarinaden. Frische Blätter aromatisieren Osso buco, Tomatensaucen und -suppen.

Harmonieren mit: Zitruschalen, Gewürznelken, Zimt, Salbei, Senf und Thymian.

Überraschend gut: in Apfel-, Rhabarber-, Kürbis- und Pfirsichkompott.

Praxistipp: Lorbeer setzt sein Aroma nur langsam frei, für mehr Aroma oder bei kurzen Kochzeiten die Blätter ein- bis zweimal bis zur Mittelrippe anreißen.




6. KÜMMEL

Gehört in: bodenständige Spezialitäten, z. B. in herzhaften Kohlgerichte, bayrischen Schweinebraten und süddeutsche Brotgewürze. Die intensiv duftenden Körnchen sind wegen ihrer verdauungsfördernden Wirkung beliebt. Raffinesse verleihen sie dem Kochsud von Hummer, Langusten und Krebsen.

Harmoniert mit: wenigen anderen Gewürzen, am besten mit Zitruschalen, Dill, Fenchel und Anis.

Überraschend gut: fein zerstoßen oder gemahlen in Apfelkuchen, zusammen mit Meerrettich zu Rote-Bete-Salat und im Apfelkompott für Reibe-kuchen.

Praxistipp: Zum Würzen bei Tisch Kümmel mit Fenchelsamen und Korianderkörnern in eine Gewürzmühle füllen und für Gemüsegerichte und Eintöpfe nutzen.



Nutzen Sie die abgezapften Blätter vom **THYMIAN** oder ganze junge Triebe. Für Hobbygärtner: Auch die zarten rosa Blüten schmecken köstlich.

ESTRAGON duftet zart nach Anis und Fenchel. Geben Sie die feinen Blättchen erst ganz zum Schluss zum Essen.

Die Knospen des **KAPERN**-busches werden in einer Essiglösung oder in Salz eingelegt. Die kleinen „Nonpareilles“ gelten als besonders aromatisch.

Aromatisch fein und mit leicht rauchigen Noten: **PIMENT D'ESPELETTE** ist eine moderat scharfe Chilisorte aus dem französischen Baskenland.

LINSENEINTOPF TRIFFT FENCHEL

Duftende Würze vom Mittelmeer



Riechen, schmecken und genießen: Die Küchen rund ums Mittelmeer sind uns vertraut – aus dem Urlaub oder vom Lieblingsrestaurant an der Ecke. Abseits von Pasta und Paella gelingen auch zu Hause köstlich-sonnige Kreationen, das Kochen brauchen Sie dafür nicht neu zu lernen: Mediterrane Gewürze und Kräuter verleihen auch vertrauten Lieblingsgerichten wie Linseneintopf, Kasseler Braten, Zwiebelkuchen und Ofengemüse aufregend neuen Charme.

Machen Sie es wie Südfranzosen, Italiener und Spanier: Nehmen Sie duftende Mittelmeerkräuter, einen Hauch Knoblauch, etwas Zitronenschale, getrocknete Tomaten oder eine Prise Chili. Mit wenigen Handgriffen und etwas Know-how entstehen neue Gerichte zum Verlieben.



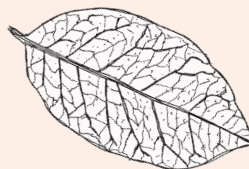
Erst in der Zusammenstellung verschiedener Gewürze findet man die typischen Aromen einer Region: Lorbeerblatt kombiniert mit Paprikapulver und Oregano ist eine typische Würzmischung auf dem Balkan.

LORBEER- BRATKARTOFFELN MIT KRABBen-RÜHREI

- 1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, die Kartoffeln würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Lorbeerblätter jeweils zweimal bis zur Mittelrippe einreißen.
- 2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln und die Lorbeerblätter darin rundherum 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zwiebeln zugeben und 3 bis 4 Minuten mitbraten. Mit Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und die abgetropften Krabben unterheben.
- 4 Butter in einer zweiten Pfanne schmelzen lassen und das Rührei darin bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei immer wieder mit einem Pfannenwender zur Mitte schieben.
- 5 Bratkartoffeln auf zwei Tellern verteilen und das Krabben-Rührei darauf anrichten. Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

INFO Rühren Sie nicht zu häufig in den Bratkartoffeln. Jede Seite braucht ein paar Minuten, um knusprig zu werden.

Pro Portion
28 g E * 21 g F * 38 g KH



30 Min.
Pro Portion
466 kcal



Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 500 g gekochte, gepellte Kartoffeln (am besten vom Vortag)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Öl
- 1–2 TL Paprikapulver (nach Geschmack edelsüß oder scharf)
- 2 EL frische Oreganoblättchen (oder ½–1 TL getrockneter Oregano)
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 6 EL Milch
- 100 g Nordseekrabbenfleisch oder Eismeergarnelenfleisch
- 1 TL Butter



Für indischen Chai würzt man Schwarztee mit Ingwer, Zimt, Nelken, Muskat und Kardamom. Was im Tee schmeckt, bringt auch einen Hauch Exotik in den

20 Min.
(+ Kühlzeit)
Pro Portion
166 kcal

CHAI-SCHOKO-PUDDING

- 1 Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Kardamom, Zimt und die Nelke im Mörser grob zerstoßen.
- 2 450 ml Milch mit den Gewürzen aufkochen und 10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Dann die Milch durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und aufkochen.
- 3 Die restliche Milch (100 ml) mit Stärke, Kakaopulver und Zucker glatt rühren und mit einem Schneebesen in die kochende Milch rühren. Einmal aufkochen lassen.
- 4 Den Pudding in Gläser füllen, abkühlen lassen und vor dem Servieren mit der geraspelten Schokolade bestreuen.

VARIANTE Servieren Sie den Pudding mit einigen Mango- oder Pfirsichwürfeln.

Für 4 Portionen

20 g frischer Ingwer

8 Kapseln Kardamom

1 Zimtstange

1 Nelke

550 ml fettarme Milch
(1,5 % Fett)

2 EL Speisestärke (30 g)

2 EL Kakaopulver (20 g)

2 EL Zucker (40 g)

4 TL Raspelschokolade



Pro Portion
6 g E * 4 g F * 26 g KH



In der thailändischen Küche wird Hühnersuppe mit Kokosmilch, Zitronengras, Koriander, Chili und Galgant gewürzt. Wir verwenden Ingwer statt Galgant und geben dem Hühnerfrikassee damit einen exotischen Touch.

35 Min.
Pro Portion
385 kcal

TOM-KHA-GAI-HÜHNER-FRIKASSEE

1 Ingwer schälen und hacken, Zitronengras längs halbieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. Koriander waschen, die Blättchen abzupfen und die Stiele ebenfalls in 3 cm lange Stücke schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden.

2 Ingwer, Zitronengras, Korianderstiele und Chiliringe in einen Teefilter geben, zubinden und in der Geflügelbrühe aufkochen, die Hühnerbrust hineinlegen und bei ganz kleiner Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Den Spargel in den letzten 8 Minuten und die Erbsen in den letzten 5 Minuten mitgaren.

3 Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, den Gewürzbeutel wegwerfen.

4 Butter und Mehl in einem Topf erhitzen und gut verrühren. 250 ml Brühe und Kokosmilch einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken, Hähnchenfleisch, Spargel und Erbsen dazugeben und kurz in der Sauce erhitzen, mit den Korianderblättchen bestreuen und servieren.

Für 2 Portionen

40 g Ingwer

1 Stange Zitronengras

½ Bund Koriander

½ Chilischote

250 g grüner Spargel

500 ml Geflügelbrühe oder -fond

2 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 150 g)

100 g TK-Erbsen

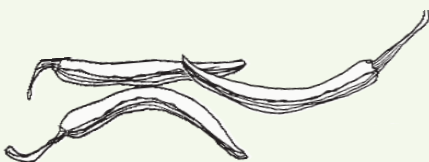
1 EL Butter


1 EL Mehl

100 ml Kokosmilch (Konserve)


1–2 EL Zitronensaft

Pro Portion
42 g E * 16 g F * 15 g KH






PERUANISCHE
GULASCHSUPPE



CHIMICHURRI-
KRAUTSALAT



LACHSCARPACCIO
MIT AVOCADO

MIXED PICKLES MIT
PIMENT