

bodenständig, einfach und schmecken Tag für Tag – und bekommen durch eine orientalische Zutat eine besondere Raffinesse.



## AJOWAN

Die kleinen braunen bis auberginefarbenen Körner kennt man bei uns auch unter den Bezeichnungen Indischer Kümmel oder Königskümmel. In der arabischen und indischen Küche wird Ajowan gern und oft eingesetzt. Sein Aroma erinnert stark an Thymian in Kombination mit etwas Kümmel und auch Kreuzkümmel. Sein intensiver Geschmack ist leicht scharf und bitter. Er gibt Gerichten eine feine bittere Note, die sich beim Kochen abmildert. Intensivere Aromen entwickelt Ajowan, wenn er zerstoßen und in etwas Öl oder Butter angeröstet wird. Seine wohltuende Wirkung ist vor allem in Indien geschätzt, weshalb er

dort in Linsen- und Bohnengerichten ein Muss ist. Ajowan passt ausgezeichnet zu Fleisch, besonders zu Schmorgerichten, aber auch zu Wurzelgemüse oder in Gewürzbutter. Auch Fischgerichte vertragen die leichte Bitternote ausgesprochen gut. Kaufen Sie Ajowan unbedingt als ganze Samen und verwenden Sie sie im Ganzen oder gemörsert. Ajowan ist zudem in vielen arabischen Würzmischungen enthalten.

## AUFBEWAHRUNG

Bewahren Sie die Ajowan-Samen gut verschlossen in kleinen Dosen, dunkel und möglichst kühl auf.

## WOZU PASST AJOWAN?

---

## Ideen für den Küchenalltag

- Mixed Pickles
- geschmortes Geflügel
- Pilaw oder Risotto mit Fenchel
- herzhafte Pfannkuchen
- eingelegter Feta
- dunkles Brot und Fladenbrot
- herzhaftes Mürbeteiggebäck
- Hummus (Kichererbsencreme)
- Dhal und andere Linsensuppen
- Fischsuppe
- Kartoffelsuppe und Suppen aus Wurzelgemüse
- Bratkartoffeln
- Blumenkohl aus dem Ofen