



*Gut zu wissen!*

# ZUTATENGLOSSAR

## 5-SPICE-PULVER

Das 5-Spice-Pulver, oder auch Fünf-Gewürze-Pulver genannt, ist eine asiatische Gewürzmischung. Gewürze wie Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimtkassie, Fenchel und Gewürznelke werden dabei zu einem feinen, aromatischen Pulver gemahlen. Die Mischung eignet sich prima zum Würzen von Suppen, Saucen oder Marinaden.

## AHORNSIRUP

Der Sirup, der aus dem kanadischen Zuckerahorn gewonnen wird, ist eine natürliche und aromatische Alternative zu raffiniertem Zucker.

## BUCHWEIZEN

Buchweizen gehört zu den sogenannten Pseudogetreiden und ist damit komplett glutenfrei. Buchweizen schmeckt nussig-aromatisch und lässt sich vielseitig in der veganen Küche einsetzen. Zum Beispiel als gekochter Buchweizen in Burger-Patties, als Beilage für Bowls oder gemahlen als Buchweizenmehl für Burgerbrötchen.

## CASHEWKERNE

Cashewkerne gehören nicht, wie meistens vermutet, zu den Nüssen, sondern zur Familie der Steinfrüchte. Aus unserer Küche sind sie mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Ob geröstet, als Cashewmilch, im Pesto oder als Mayo – die Einsatzmöglichkeiten sind enorm vielfältig.

## CHILIS

Ancho: Als Ancho-Chili wird die getrocknete und gemahlene Variante der mexikanischen Poblano-Chili bezeichnet. Sie ist nur leicht scharf und besitzt ein rauchiges Aroma, das bestens zu jeglichem mexikanischen Street Food passt.

Habanero: Die Habanero-Chili gehört zu den schärfsten Chilis und schmeckt sehr fruchtig. Bei der Verarbeitung ist unbedingt Vorsicht geboten. Im Zweifelsfall beim Schneiden Handschuhe tragen. Sie verleiht vielen, nicht nur mexikanischen Gerichten erst den richtigen Kick.

Jalapeño: Die Jalapeño ist eine grüne, kleine bis mittelgroße scharfe Chili. Sie stammt aus Mexiko und darf in keiner richtigen Salsa fehlen.

## **EDAMAME**

Als Edamame werden im Japanischen die noch unreif geernteten Sojabohnen bezeichnet. Die gekochten grünen Bohnen (ohne Schale) schmecken knackig und mild und passen toll in Salate und Bowls. Zudem sind sie reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Eiweiß.

## **GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER**

Wir verwenden ausschließlich La Chinata, das Original aus Spanien. Das geräucherte Paprikapulver verleiht vielen Speisen ein tolles rauchiges Aroma.

## **GEWÜRZE**

Gewürze sind das A und O in unserer Küche. Sie geben unseren Rezepten nicht nur den richtigen Kick, viele Gewürze haben außerdem gesundheitliche Vorteile. Zudem macht es unheimlich großen Spaß, neue Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Besonders gerne und häufig verwenden wir Kumin oder Kreuzkümmel. Der unverwechselbare, intensive Geschmack passt besonders gut zu deftigem Street Food wie Burgern oder natürlich dem Klassiker: Falafel.

Die leicht süßlichen Koriandersamen passen hervorragend zu Kumin. Besonders viel Aroma kitzelt man aus den runden Samen, indem man sie im Ganzen kurz in der Pfanne ohne Öl röstet und frisch gemahlen verwendet.

Piment oder Nelkenpfeffer wird im Englischen auch „Allspice“ genannt, da er tatsächlich nach „ein bisschen von allem“ schmeckt. Anders als hierzulande wird Piment zum Beispiel in der Karibik dank seines mild-pfeffrigen Aromas gern zum Backen verwendet. Vor allem herzhaftere Speisen erhalten durch den Piment den richtige Karibik-Flair.

## **GOCHUJANG**

Gochujang ist eine scharfe, fermentierte koreanische Gewürzpaste aus Sojabohnen, Klebreis und Chili. Sie hat eine ketchup-artige Konsistenz und ist vielseitig einsetzbar – nicht nur in koreanischen Rezepten – und sehr aromatisch.

## **HEFEFLOCKEN**

Werden auch Nährhefe- oder Edelhefeflocken genannt. Sie geben vielen veganen Saucen, Dips etc. einen „käsigen“ Geschmack. Sie sind bestens geeignet für Nacho-Saucen, Pestos und cremige Käse-Sahne-Saucen. Zudem enthalten

Hefeflocken viele wichtige B-Vitamine, wie zum Beispiel das insbesondere für Veganer wichtige B12.

### **JACKFRUIT**

Das junge Fruchtfleisch der Jackfruit oder auch Jakobsfrucht wird vor allem in der südostasiatischen Küche verwendet. Das Fruchtfleisch ist sehr faserig und kann daher prima als Fleischersatz verwendet werden.

### **KAFFIRLIMETTENBLÄTTER**

Die Blätter der Kaffirlimette sind aus der Thai-Küche nicht wegzudenken. Sie schmecken sehr aromatisch und stark nach Zitrone. Wir verwenden sie am liebsten frisch, sie lassen sich aber auch sehr gut einfrieren und bei Bedarf auftauen.

### **KICHERERBSEN**

Die Kichererbse zählt definitiv zu unseren Lieblingshülsenfrüchten. Du kannst sie zum Beispiel trocken zu glutenfreiem, feinem Kichererbsenmehl mahlen, gekocht genießen oder anschließend zu leckerem Hummus pürieren.

### **KOKOSÖL**

Kokosöl wird aus dem sogenannten Nährgewebe der Kokosnuss gewonnen und enthält einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Es eignet sich super als hochoverhitzbare Öl zum Kochen, Braten und Backen und hat dabei einen sehr feinen Geschmack. Wegen seines niedrigen Schmelzpunktes trägt es auch zu einer cremigen Konsistenz verschiedener Speisen bei.

### **KRÄUTER**

Frische Kräuter peppen jedes Gericht auf. In vielen asiatischen Ländern und auch in Lateinamerika nicht wegzudenken ist dabei frischer Koriander, der hierzulande wegen seines leicht seifigen Geschmacks leider ein Schattendasein fristet.

Thai-Basilikum ist ein etwas aromatischerer Verwandter des überall erhältlichen Genoveser Basilikums. Er hat ein leichtes Anis-Aroma und ist etwas robuster, weshalb er auch wunderbar in schnelle Stir-Fries passt. Hast du gerade keinen Thai-Basilikum zur Hand, lässt er sich dennoch leicht durch andere Basilikum-Sorten ersetzen.

Minze ist weit mehr als Tee-Zutat. Vor allem in der leichten, schnellen Küche Südostasiens werden Gerichte mit frischen Minzblättern garniert.

## LEINSAMEN

Leinsamen sind absolute Superfoods. Sie schmecken leicht nussig und verfügen über eine der höchsten Konzentrationen von Omega-3-Fettsäuren. Gemahlen und mit etwas Wasser angerührt lassen sie sich auch super als veganer Ei-Ersatz verwenden.

## MIRIN

Mirin ist ein süßer Reiswein und stammt aus der japanischen Küche. Er ist Bestandteil der japanischen Teriyaki-Sauce und wird außerdem zum Würzen vieler verschiedener Saucen und anderer Gerichte wie zum Beispiel Sushi-Reis verwendet.

## MUSCOVADO-ZUCKER

Muscovado-Zucker ist sehr feiner, unraffinierter brauner Rohzucker, der eine besonders dunkle Farbe und einen intensiven, karamellartigen Geschmack besitzt. Perfekt für Marinaden, Chutneys, Cocktails und verschiedenes Gebäck.

## NORIBLÄTTER

Nori sind die getrockneten und gerösteten Blätter essbarer Meeresalgen, wie z. B. der Rotalge. Sie werden vor allem für Sushi verwendet, dessen Übersetzung übrigens lediglich „gewürzter Reis“ bedeutet, dienen jedoch auch als Würzmittel.

## PAK CHOI

Auch Senfkohl genannt und eng verwandt mit dem Chinakohl. Er kann roh oder gekocht als Salat oder Gemüse gegessen werden und stellt so eine tolle Abwechslung zu bekannten grünen Blattgemüsen dar. Mittlerweile ist der Blätterkohl in fast jedem gut sortierten Supermarkt im Gemüseregal zu finden.

## PFLANZENMILCH

Pflanzliche Milchalternativen wie zum Beispiel Sojamilch können für weitaus mehr verwendet werden, als für das Müsli am Morgen oder für den Kaffee. Wir verwenden sie beispielsweise, um herzhaftere Speisen, etwa die Kürbis-Ph, reichhaltiger und cremiger zu machen. Du solltest beim Einkauf unbedingt darauf achten, dass die Pflanzenmilch nicht oder nur wenig zusätzliche Süßungsmittel enthält.

## PORTOBELLO

Der große Bruder vom herkömmlichen Champignon eignet sich hervorragend zum Grillen und Braten. Anschließend, lecker gefüllt oder einfach so, als leckerer Sandwich- und Burger-Belag. Viele wichtige B-Vitamine, Vitamin D, E und K, und