

Elisabeth Engler

GEWÜRZE *selbst machen*

Über 50 Rezepte für Kräutersalz,
Würzmischungen und Marinaden

© des Titels »Gewürze selbst machen« (ISBN 978-3-7423-1641-7)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

VORWORT

Gewürze geben dem Essen den besonderen »Kick«: Süßlich, scharf, bitter, säuerlich, je nach Geschmack und Zusammenstellung der Zutaten verändern, verfeinern und ergänzen sie unsere Speisen. Interessant sind auch Gewürzmischungen aus anderen Ländern und Kulturkreisen, mit denen wir im Handumdrehen exotische Gerichte zaubern können. Doch schenken Gewürze nicht nur einen besseren Geschmack, viele davon steigern auch die Bekömmlichkeit, besonders bei fetten und schwer verdaulichen Gerichten, und fördern den Stoffwechsel.

Wie einfach es sein kann, feine Gewürzmischungen und Würzpasten selbst herzustellen, werden Sie bei der Lektüre und beim Nachmachen der folgenden Rezepte feststellen.

Als Geschenk, hübsch verpackt in einem netten Gläschen, werden sie viel Freude bringen und sind, in der Regel, recht preiswert. Allerdings wird das Ergebnis nur dann richtig gut, wenn man auch hochwertige und frische Zutaten verwendet. Alte, ausgetrocknete, zu lange gelagerte Gewürze können keine besonderen Geschmackserlebnisse hervorbringen. Bezugsquellen und Importeure, mit denen ich gute Erfahrungen machen durfte, sind deshalb im hinteren Teil des Buches unter der Rubrik »Bezugsquellen« angegeben.

Gewürzkauf ist Vertrauenssache. Bereits im Mittelalter wurden dabei viele Betrügereien getrieben, die nicht selten mit dem Tod bestraft wurden. Sogar heute noch wird zum Beispiel minderwertiger oder (zumeist mit Saflorblüten) gestreckter Safran teuer verkauft. Daher kann ich nur empfehlen: Wählen Sie einen Händler, der gute Ware zu einem vernünftigen Preis anbietet.

Die meisten unserer Würzmischungen werden in einem Mixer, einer Gewürzmühle oder auch in einem Mörser gemahlen, dadurch werden die Gewürze und Salze feinpulverig. Die große Oberfläche verstärkt die Aromen (wie ätherische Öle), man muss sie also sparsamer dosieren als gröbere Varianten. Der Nachteil ist, dass sie schneller ausrauchen, also nicht so lange haltbar sind – wir verwenden schließlich keinerlei Konservierungsstoffe. In der Regel sollten wir unsere Schätzchen daher richtig, nämlich kühl, trocken und dunkel, lagern und innerhalb von 2–4 Monaten verbrauchen. Wie Sie nach dem ersten Probieren feststellen werden, wird Ihnen das nicht besonders schwerfallen.

Viel Erfolg und Freude an Ihren eigenen Gewürzaktionen wünscht Ihnen
Elisabeth Engler

RICHTIG TROCKNEN

Zur Herstellung unserer Kräutersalze und Gewürzmischungen benötigen wir Kräuter und teils auch Gemüse, Früchte oder unbehandelte Zitruschalen. Man kann sie sowohl frisch als auch getrocknet verwenden. Es gilt jedoch immer: So wohlschmeckend ganz frische Kräuter auch sind, im Salz werden sie bereits nach wenigen Wochen fad und verlieren Duft, Aroma und Farbe. Eine Lösung ist das Einfrieren von fertigem Kräutersalz in mehreren Portionen, eine andere das Trocknungsverfahren. Dabei verwenden wir entweder bereits vorab getrocknete Bestandteile oder mahlen das Gemüse und die Kräuter zu einem groben Brei, den wir dann mit dem Salz vermischen und im Backofen schonend bei niedrigen Temperaturen trocknen. Diese Zubereitung geht schnell und bringt gute Ergebnisse, das Trocknen an sich dauert allerdings einige Stunden.

So geht's

Gemüse wie Pastinaken, Petersilienwurzeln, Karotten, Rote Bete, Knollensellerie, Schwarzwurzel, Zwiebeln und Schalotten schälen und in möglichst dünne Scheibchen schneiden bzw. **Gewürze** wie Knoblauch, Ingwer, Galgant, Kurkumawurzeln, Chili ebenfalls schälen bzw. putzen und sehr fein aufschneiden oder hacken. **Kräuter** wie Basilikum (eignet sich nicht ganz so gut), Petersilie, Dill, Schnittlauch, Koriandergrün, Bärlauch etc. waschen, trocken schütteln und die dicken Stiele entfernen.

Dann gutes, grobkörniges Salz in eine Auflaufform (für kleinere Mengen) füllen oder auf einem Backblech ausbreiten. Die benötigte Menge Salz schwankt zwischen 500 g und 1 kg. Nun das Trockengut möglichst gut verteilt darauf ausbreiten und das Ganze bei 50–70 °C Umluft auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben (wer einen Dörrapparat hat, verwendet diesen). In die Backofentür einen Kochlöffel klemmen, damit der entstehende Dampf herauskann (oder gelegentlich die Backofentür öffnen). Mindestens 4–6 Stunden oder über Nacht (bei dicker geschnittenen Scheiben, Gemüse mit hohem Wasseranteil und größeren Mengen länger, Kräuter eher kürzer) trocknen. Es muss richtig schön rascheln, wenn man das Trocknungsmaterial zwischen den Fingern zerreibt, Wurzeln, Früchte und Gemüse müssen sich leicht brechen lassen, dann sind sie fertig getrocknet.

Aufbewahren

In verschließbare, am besten dunkle Gläschen, Dosen oder Beutel füllen, luftdicht verschließen und innerhalb von etwa 3–4 Monaten aufbrauchen.



Pastinaken, Zitronenschale und Ingwer vor und nach dem Trocknen im Ofen

ÜBERSICHTSTABELLEN

Kräutersalz	Zutaten	Gut für	Seite
Bärlauchsalz	Bärlauch, Limettenabrieb, Pfeffer, Meersalz, Zwiebeln	statt Knoblauch	19
Basilikum-Orangen-Salz	Basilikum, Orangenabrieb, Meersalz, schwarzer Pfeffer	Fleisch, Geflügel, Kartoffeln, vegetarische Gerichte, Früchte, Salat	22
Buntes Pfeffersalz	diverse Pfeffer, Meersalz, Zitronenabrieb, Zucker	Marinaden, zum Kurzbraten und Grillen	23
Feines Trüffelsalz	Trüffel, Zitronenabrieb, Pfeffer, Meersalz, Fleur de Sel	Fleisch, Fisch, Pasta, Kartoffeln, Gemüse, Risotto, auf Brot, Ziegenkäse, Pilzsaucen, Salat, Radieschen	26
Feines Zitrus-schalsalz	Chili, diverse Zitruschalen, Steinsalz, Zucker	Fisch, Jakobsmuscheln, Schweinefleisch, Käse, Kartoffeln, Tofu, Gemüse, Spargel, Risotto, Pasta	30
Himbeersalz mit Ingwer	Ingwer, Himbeeren, Meersalz, schwarzer Pfeffer	Geflügel, Schweine- und Kalbfleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Jakobsmuscheln, Käse, Salatdressing, Suppen, Saucen, Rote Bete, Beizen, Marinaden	25
Maracuja-Chili-Salz	Maracuja, Meersalz, Chili, Vanille, weißer Pfeffer, Zitronenabrieb	helles Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte, exotische Reisgerichte, Eintöpfe, Curry, Saucen, Marinaden, Salatdressing	29
Orientalisches Muskatsalz	Steinsalz, Macis, Muskatnuss, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Ingwer, Koriander, Selleriesamen	Kartoffeln, Rahmspinat, Gemüsecremesuppen, Pasta, Gratin	32
Pommeswürzer	Paprikapulver, Zwiebeln, Meersalz, Senfkörner, Zucker, schwarzer Pfeffer, Currypulver, Knoblauch	Pommes frites, Chips, Kartoffelgratin, Rösti	28
Rosmarinsalz mit Knoblauch	Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Zitronenabrieb, Meersalz	Marinaden, Saucen, Bruschetta, Fleisch, Fisch, Tofu, Gemüse	18
Rotweinsalz mit Kakao-Nibs	Steinsalz, Zucker, Tonka, Chili, Kakao-Nibs, Rotwein	dunkles Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch, Meerestiere, Käse, Tofu, reife Früchte, Fruchtsalat, Marinaden	27
Schnelles Kräuter-salz	Kristallsalz, Petersilie, Dill, Zwiebel, Knoblauch, italienische Kräuter, Pfeffer	Grillfleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Pasta, Reis, Saucen, Gemüse	21

Gewürze selbst machen

Kräutersalz	Zutaten	Gut für	Seite
Thymiansalz mit rotem Pfeffer	Meersalz, Thymian, roter Pfeffer, Knoblauch	Marinaden, Kurzgebratenes, Tofu, Gemüse, Kartoffeln, Bratkartoffeln, Frischkäse, Ziegenkäse	24
Vanillesalz	Vanille, Fleur de Sel, Meersalz, Kurkuma	Fisch, Meeresfrüchte, Kaninchen, Geflügel, Spargel, asiatische Gerichte, Desserts	20
Wakame-Algen-Salz	Sesam, Meersalz, Wakame, Chili, Zitronenabrieb, schwarzer Pfeffer	Meeresfrüchte, Fisch, Salat, Tofu, Gemüse, Wokgerichte, Pilze, Frischkäse, Suppen	34
Wildsalz mit Aroniabeeren	Chili, Steinsalz, Aroniabeeren, Tonka, Piment, Wacholderbeeren, Paprikapulver, schwarzer Pfeffer, Petersilienwurzel, Zitronenmelisse, Rosmarin, Zucker	Wildgerichte, Geflügel, Kalb, dunkles Fleisch, Eintöpfe, Saucen, Marinaden	33

Gewürzmischung	Zutaten	Gut für	Seite
Blütengewürz	Blütenmischung, Salatkräuter, Limettenabrieb, Pfeffer, Fleur de Sel, Zucker	Blattsalat, Vorspeisen, Käse, Tofu, Wild, Reis, Tomaten, Nudeln, Saucen, Brot	44
Brotgewürz	Koriander, Fenchelsamen, Kümmel, Ingwer, Muskatnuss, Zucker, evtl. Kräuter	Bauern- und Roggenbrot, Sauerteigbrot, Gewürzbrot	50
Ducky Duck	Zitronenabrieb, Steinsalz, Pfeffer, Piment, Muskatnuss, Kurkuma, Paprikapulver	Geflügel	38
Fischers Fritze	Schalotten, Petersilie (Wurzel, Grün), Zitronenabrieb, Knoblauch, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Pfeffer, Koriander, Paprikapulver, Meersalz	Fisch und Meeresfrüchte, Marinaden zum Grillen	43
Garam Masala	Zimt, Sternanis, Nelken, Kardamom, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Chili, Koriander, Muskatnuss, Ingwer	Currys, Hackfleisch, Meeresfrüchte, Tofu, Hülsenfrüchte, Kichererbsen, Linsen, Reis, Gemüse, Asiatisches	40

Gewürzmischung	Zutaten	Gut für	Seite
Halali-Wildgewürz	Salbei, Zimtblüten, Zimtstange, Lorbeer, Wacholder, Muskatnuss, Piment, Rosmarin, Thymian, Pfeffer, Steinsalz	Wildbeizen, dunkle Saucen	48
Indischer Currywürzer	Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Thymian, Fenchelsamen, Muskatnuss, Ingwer, Steinsalz, Zucker	Currys, Kokosmilchsaucen	46
Kartoffels	Senfkörner, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Kümmel, Selleriesamen, Pfeffer, Chili, Kurkuma, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Zwiebeln, Majoran, Muskatnuss, Paprikapulver, Kristallsalz, Zucker	alle Arten von Kartoffeln, Tofu, Steaks	37
Pfefferkuchengewürz	Koriander, Nelken, Piment, Muskatnuss, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Zucker, Zimt, Ingwer, Orangenabrieb, Vanille, Macis	Lebkuchen, Gewürzkuchen, Apfelstrudel, Bratäpfel, Weihnachtsschokolade, Gewürzhonig	49
Würzig wie nie	Fleur de Sel, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Macis, Paprikapulver, Tomate, Zitronenabrieb, Galgant, Pastinake	Grillmarinaden, Beizen, Fleisch, Fisch, Geflügel, Scampi, Tofu, Gemüse	36
Zitronenpfeffer	Zitronenabrieb, Ingwer, schwarzer und weißer Pfeffer, Petersilienwurzel, Zucker, Meersalz, Zitronengras, Kurkuma,	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Tofu, Hülsenfrüchte, Saucen, Gemüse, Pasta, Käse, Sandwiches	42

Rub	Zutaten	Gut für	Seite
Bayrisch Dust	Petersilie, Kümmel, Knoblauch, Paprika, schwarzer Pfeffer, Senf, Bohnenkraut, Schnittlauch, Zucker, Salz	Rind, Schwein, Aufstrich, Käse, Tomaten, Gemüse	62
Coffee-Rub	Kaffeebohnen, Zucker, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Chipotle-Chili, Orangenschale, Salz	Schwein, Kalb, Huhn, Pute, Fisch, Curry	54
Hold that Chicken!	Paprika, schwarzer Pfeffer, Pul Biber, Macis, Zitronenschale, Ingwer, Zimt, Zwiebeln, Knoblauch, Zucker, Selleriesamen, Rauchsatz	Geflügel, Kartoffelchips	52
Hot Magic Rub	Paprika, Chipotle-Chili, Cayennepfeffer, Oregano, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Senf, Kreuzkümmel, Salz, Zucker	Rind, Schwein, Ente, Hühnchen, Gemüse, Butter	60
Kardamom-Mandarin-Rub	Kardamom, Rohrzucker, Mandarinenschalenpulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Ingwer, Paprika, schwarzer Pfeffer	Schwein, Kalb, Huhn, Pute, Fisch, Currys	56
Lamm-Rub	Thymian, Majoran, Lorbeer, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Senf, Zitronenschale, Paprika, Zucker, Salz	Lamm, Gemüse, Hähnchen, Eintopf	59
Ratzfatz-BBQ-Rub	Salz, Zucker, schwarzer Pfeffer, Senf, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, italienische Kräuter	Rindfleisch, Hähnchen, Gemüse	53

Würzpasten	Zutaten	Gut für	Seite
Chimichurri	Petersilie, Zitrone, Chili, Knoblauch, Oregano, Senfkörner, schwarzer Pfeffer, Zucker, Olivenöl	Tofu, Fisch, Fleisch, Grillgemüse, Salatdressing, Pasta, Hähnchen, Omelett, Eierspeisen, Brot, Hülsenfrüchte	68
Gemüsesuppenpaste	gemischtes Suppengemüse, Schalotten, Stangensellerie, Petersilienwurzel, Knoblauch, Petersilie, Lorbeer, Meersalz, Zucker, Rosmarin, Nelken, schwarzer Pfeffer, Olivenöl, Tomatenmark	Suppe, Kochwasser von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bratensauce	71
Grüne Chilipaste	grüne Chili, Fenchelsamen, Koriander, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Galgant, Kaffirlimette, Knoblauch, Schalotten, Kokosöl, Öl, Zitronenabrieb, Salz, Zucker	Currys, Pfannengerichte, asiatische Gerichte, Gemüse, Suppen, Saucen	69
Ingwerpaste süßsauer	Ingwer, Zitrone, Gelierzucker, Sake	Saucen, Eintöpfe, Currys, Desserts, Eis, aufs Brot	72
Indische Gewürzbutter (Tadka)	Knoblauch, Kreuzkümmel, Anis, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Asa foetida, Ghee	Hülsenfrüchte, Eintöpfe	64
Kräuterpaste	Basilikum, Petersilie, Estragon, Salbei, Knoblauch, Steinsalz, schwarzer Pfeffer, Pinienkerne, Sonnenblumenöl	Fondue, Gegrilltes, Saucen, Dressings, Suppen, Gemüse, Aufläufe, Hülsenfrüchte, Pasta	70
Pasta, basta!	Paprika, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Knoblauch, Tomaten, Olivenöl, Tomatenmark, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Zucker, Weißwein	Nudelgerichte, Tomatensugo für Pizza, Kartoffelgerichte, Eintöpfe, Fleischgerichte, Gemüse, Saucen, Suppen	66
Rote Chilipaste	Knoblauch, Zitronengras, Chili, Ingwer, Erdnussöl, Öl, Zucker, Meersalz	Tofu, Fleisch, Pfannengerichte, Currys, asiatisches Gemüse, Gegrilltes, Aufstrich, Pasta, Hülsenfrüchte	74
Zwiebelzauber	Zwiebeln, Zitrone, Äpfel, Knoblauch, Kokosöl, Zucker, Steinsalz, schwarzer Pfeffer, Chili, Paprikapulver, Nelken	Saucen, Marinaden, Suppen, als Brotaufstrich	76