

II Rezepte

Adelheid Stöger

Suppen	25
Gemüsegerichte	57
Pilzgerichte	97
Getreidegerichte	111
Reisgerichte	131
Currygerichte	139
Gerichte mit Hülsenfrüchten	149
Tofuspezialitäten	163
Nudeln und Pasta	175
Salate und Dressings	189
Chutneys	217
Salsas und Pestos	227
Desserts	235
Kompotte und Marmeladen	265
Gebäck und Kuchen	275
Eis und Sorbets	289
Getränke	295





Nudeln und Pasta

Vegane Spaghetti Bolognese

Copyright © 2013
Verlag Systemische Medizin AG

Nudeln werden vor allem aus Hartweizengrieß – aber auch aus Reis, Mais oder Kartoffeln – und Wasser hergestellt, teilweise unter Zusatz von Kräutern und Gewürzen. Die bekannte Pasta ist eine getrocknete Teigware aus Italien. Aus Asien kommen Glasnudeln aus Mungobohnenstärke, Reismudeln aus Reismehl oder Sojanudeln aus Buchweizenmehl, die mit grünem Teepulver gefärbt sind.

Nudeln und Pasta gibt es in ganz unterschiedlichen Formen. Makkaroni sind röhrenförmige Hohnudeln. Penne sind ebenfalls Hohnudeln mit abgeschragten Enden, sie sind jedoch nur so schmal wie eine Schreibfeder. Rigatoni sehen ähnlich aus wie Penne, sind aber etwas breiter und haben gerade Enden. Farfalle nennt man auch Schmetterlingsnudeln. Tortiglioni sind kurze Röhrennudeln. Spirelli heißen auf Italienisch auch Fusilli und sind Spiralnudeln.

Nudeln werden vor dem Verzehr gekocht, meistens so lange, bis sie al dente (bissfest) sind. Nudeln haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, Eiweiß und wenig Fett.

Bandnudeln mit grünen Bohnen

Für 4 Personen

300 g grüne Bandnudeln

300 g Kartoffeln

250 g grüne Bohnen

4 EL Basilikumpesto

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Gehackte Petersilie

Die Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen und dann abgießen.

Die Bohnen waschen, putzen, quer halbieren, in gesalzenem Wasser in 15 bis 20 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest (al dente) garen.

Kartoffeln und Bohnen in heißem Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



Die abgetropften Nudeln untermengen, auf den Tellern mit je 1 EL Pesto anrichten und mit Petersilie garnieren.

Bandnudeln mit Paprikagemüse

Für 4 Personen

200 g Hartweizengrieß-
nudeln

1 rote und 1 gelbe
Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

10 Walnusshälften

1 Bund Koriander

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Paprikaschoten in Streifen schneiden und in 1 EL Öl andünsten.

Knoblauch grob würfeln, mit Koriander und Walnüssen (einige Korianderblättchen und 4 Nusshälften beiseitelegen) mit dem Mixer pürieren, 1 EL Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und sofort mit dem Korianderpesto mischen, auf den Tellern verteilen, das Paprikagemüse darauf anrichten, mit Korianderblättchen und den übrigen Nusshälften garnieren.

Farfalle mit Radicchiosoße

Für 4 Personen

400 g Farfalle

1 kleiner Radicchiosalat

1 Schalotte

2 EL Sojabutter

100 ml Weißwein

100 ml Hafersahne

2 EL Schnittlauchröll-
chen

Salz, Pfeffer

Die Farfalle in Salzwasser bissfest kochen.

Radicchio in Streifen schneiden. Die Schalotte fein hacken und in heißer Butter glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, etwas köcheln lassen. Danach die Hafersahne dazugießen und alles mit dem Mixer pürieren.

Den Radicchio in heißer Butter kurz andünsten, die abgetropften Farfalle untermengen, mit der Soße übergießen, mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Fusilli mit Gemüsesoße

Für 4 Personen

500 g Fusilli
3 Schalotten
4 Tomaten
100 g Tomatenmark
1 Zucchini
250 ml Gemüsebrühe
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Schalotten fein hacken und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark einrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln.

Tomaten an der Oberseite kreuzweise einschneiden, ca. 5 Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, enthäuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, Zucchini längs halbieren und blättrig schneiden.

Das Gemüse in 1 EL Öl anschwitzen, die Tomatensoße zugießen, kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fusilli in Salzwasser bissfest kochen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. die Nudeln mit der Soße übergießen und mit Basilikum bestreuen.

Frühlingsrollen mit Glasnudeln

Für 4 Personen

1 Packung Reispapier
50 g Glasnudeln
4 Shiitakepilze
1 EL Korianderblättchen
und -stängel
1 Knoblauchzehe
50 g Bambussprossen
1 große Zwiebel
1 Karotte
1 Blatt Weißkohl
100 g Sojabohnensprossen ►

Reispapier kurz in kaltem Wasser einweichen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Pilze mindestens 30 Minuten, besser einige Stunden, einweichen. Das Einweichwasser abgießen, die Stiele der Pilze entfernen und die Hüte fein hacken.

Glasnudeln 20 Minuten in heißem Wasser einweichen, abtropfen lassen und auf ca. 4 cm Länge schneiden.

Zwiebel klein würfeln, die ½ Knoblauchzehe klein hacken, die Karotte fein raspeln und das Weißkohlblatt fein hacken. Pilze, Glasnudeln und Gemüse mischen und dazugeben.



*Pflanzenöl zum
Frittieren
Kleingehackte Petersilie*

Je eine Portion der Füllung auf die Mitte des Reisblatts geben, die Seiten nach innen klappen und das Blatt aufrollen, die Ränder andrücken.

Im Wok oder in der Fritteuse Öl erhitzen, je 3 bis 4 Rollen in das heiße Öl legen und goldgelb frittieren und abtropfen lassen. Frühlingsrollen mit Petersilie garnieren.

Hörnchennudeln mit Kohl und Wurzelgemüse

Für 4 Personen

*200 g Hörnchennudeln
½ Kohlkopf
250 g Karotten
250 g gelbe Rüben
250 g rote Zwiebeln
1 kleiner Bund
Schnittlauch
2 EL Sojabutter
150 ml Gemüsebrühe
1 EL frisch geriebener
Meerrettich
Salz, Pfeffer*

Karotten und gelbe Rüben schälen und in ½ cm dicke Längsstreifen und diese dann quer in Stifte schneiden. Vom Kohl die dicken Mittelrippen ausschneiden, Blätter in dünne Streifen schneiden.

Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Wurzelgemüse und Zwiebeln in aufgeschäumter Sojabutter anschwitzen lassen, die Gemüsebrühe zugießen und das Gemüse zugedeckt bissfest köcheln. Hörnchennudeln unter das Gemüse rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Meerrettich und Schnittlauch garnieren.



Desserts

Bratpfelcreme mit Beeren

Copyright © 2013
Verlag Systemische Medizin AG



Adzukibohnenpudding

Für 4 Personen

300 g Adzukibohnen
6 EL Ahornsirup
Mark einer Vanilleschote
1 TL Zimt
1 EL Agar-Agar Pulver
1 TL Amaretto
150 g geschälte Mandeln
1 Prise Salz

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Einweichwasser abgießen und die Bohnen in frischem Wasser zugedeckt 30 Minuten köcheln. Kochwasser abgießen, die Bohnen mit 500 ml Wasser aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden weich kochen. Bohnen mit dem Kochwasser pürieren und durch ein Sieb streichen. 6 EL Ahornsirup, Mark einer Vanilleschote, 1 TL Zimt, 1 EL Agar-Agar-Pulver und 1 TL Amaretto einrühren, alles 20 Minuten köcheln lassen, dabei öfters umrühren.

Mandeln ohne Fett auf kleiner Flamme rösten und in Puddingformen füllen, Bohnenpüree darauf verteilen und im Kühlschrank ca. 3 Stunden kühlen.

Gratinierte Ananas mit Sesam

Für 4 Personen

4 Ananasringe
3 EL Seidentofu
2 EL Roh-Rohrzucker
1 EL Maismehl
1 EL Maisstärke
1 EL Öl
1 EL Sesam

Seidentofu und Zucker verrühren, Mehl und Stärke unterrühren. Eine feuerfeste Form fetten, Ananasringe in die Form legen, die Creme darüber verteilen, Sesam darüberstreuen und ca. 15 bis 20 Minuten bei 200°C backen.

Gesundheitsaspekt

Ananas hat einen hohen Anteil an Mangan, das der Körper zur Kollagenbildung benötigt. Sie enthält zudem Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, (natürliches) Jod und Zink. Die Ananas ist außerdem reich an Vitamin C,



Biotin, Pro-Vitamin A bzw. Betacarotin, Vitamin E und anderen lebenswichtigen Vitaminen wie Niacin, Riboflavin und Thiamin. Darüber hinaus enthält sie Spurenelemente und Enzyme, vor allem Bromelain, das die Eiweißverdauung unterstützt und gemeinsam mit Papain eine starke entzündungs-, krebs- und infektionsvorbeugende Wirkung zeigt. Schließlich hat sie Anteile an Campesterol, Serotonin, Salicylaten und Tyrosinen.

Die Ananas wirkt entzündungshemmend, hilft unterstützend bei Darmproblemen, Gelenksbeschwerden, hohem Blutdruck und Arteriosklerose. Frischer Ananassaft sollte bei Fieber und Erkältungskrankheiten getrunken werden. Bei Neigung zu Hauttrockenheit und bei kleinen Fältchen kann eine Gesichtsmaske aus Ananasfruchtfleisch unterstützend wirken, die 20 Minuten einwirken soll und mit kaltem Wasser abgespült wird.

Ananasgrütze mit Papaya

Für 4 Personen

400 g Ananasfruchtfleisch

400 g Papayafruchtfleisch

2 reife Maracujas

400 ml Orangensaft

2 Nelken

2 Lorbeerblätter ►

Orangensaft mit Nelken, Lorbeerblättern und Zucker erwärmen, Johannisbrotkernmehl einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute leicht köcheln lassen. Topf von der Herdplatte nehmen, die Gewürze wieder entfernen.

Maracujas halbieren, Kerne und Saft mit einem Löffel herausschälen und mit den Papaya- und Ananaswürfeln mischen, eingedickten Orangensaft



2 EL Roh-Rohrzucker
3 g Johannisbrotkern-
mehl

darüber gießen, alles vorsichtig mischen und in Schalen füllen.

Gesundheitsaspekt

Papayas sind reich an Vitamin A, C, B₁, B₂, B₃, B₆, E und H. Sie haben einen hohen Anteil an Mineralstoffen (Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Natrium), Eiweiß, Kohlenhydraten und einen geringen Fettanteil. Zudem enthält die Papaya das Enzym Papain, ein eiweißverdauendes Enzym, das vor allem in den Samen, Früchten und Blättern vorkommt.

Papayasamen werden beispielsweise bei Durchfall oder Befall durch Darmparasiten gekaut, zudem regen sie die Verdauungsorgane an, helfen gegen prämenstruelles Syndrom und Wechseljahrsbeschwerden. Auch das Immunsystem sollen die Papayasamen stärken und sogar krebsvorbeugend wirken.

Josefs Apfeltraum

Für 4 Personen

800 g Apfelwürfel
200 ml naturtrüber
Apfelsaft
4 EL Calvados
2 EL Zitronensaft
1 Vanilleschote
1 Päckchen Vanille-
zucker
80 g Vollrohrzucker ▶

Den Apfelsaft mit dem Mark der Vanilleschote, 40 g Vollrohrzucker, Zitronensaft und Zimtstange aufkochen und die Apfelwürfel darin ca. 1 Minute köcheln lassen. Das Johannisbrotkernmehl mit Calvados glatt rühren, unter die Apfelwürfel mischen und aufkochen lassen, danach kühl stellen. Walnüsse, Biskuitbrösel, Mandelblättchen, Rosinen und Vanillezucker in der Sojabutter rösten, dann kühl stellen.



40 g Rosinen
1 Zimtstange
125 g gehackte Walnüsse
40 g zerbröselte
Löffelbiskuits
20 g Mandelblättchen
2 EL Johannisbrotkern-
mehl
500 g Seidentofu
20 g Sojabutter
Zimtpulver

Seidentofu mit 40 g Vollrohrzucker verrühren. Nussmischung, Apfelkompott und Seidentofu abwechselnd in Gläser schichten und im Kühlschrank kühlen, mit Zimtpulver bestreuen.

Gesundheitsaspekt

Äpfel und Apfelkern haben einen hohen Anteil an Vitamin B₁₇, das auch als Laetril oder Amygdalin bekannt ist. Vitamin B₁₇ gehört zu den Nitrilosiden, ein Wirkstoff, der in den Kernen von Aprikosen oder Äpfeln vorkommt und wegen seiner antikanzerogenen Wirkung bekannt geworden ist.

Äpfel normalisieren den Cholesterinspiegel und helfen, das Wachstum von präkanzerösen und kanzerösen Zellen zu bremsen.

Der Verzehr von Äpfeln kann zur Verbesserung der Lungenfunktion beitragen, unterstützt die Gedächtnisfähigkeit, versorgt die Knochen mit dem Mineralstoff Bor und hemmt Entzündungen durch seinen hohen Quercetin-Anteil.

Aprikosenröster

Für 4 Personen

1 kg Aprikosen
½ l Wasser
200 g Roh-Rohrzucker

Wasser und Zucker aufkochen, halbierte und entkernte Aprikosen dazugeben und unter Rühren weich dünsten, bis die Aprikosen langsam zerfallen.

III Küchenpraxis

Claudia Nichterl, Adelheid Stöger

Vegan einkaufen	333
Gewürze und Kräuter	334
Gesundheitsaspekte ausgewählter Kräuter und Gewürze	334
Ersatzstoffe für „gängige“ Nahrungsmittel	338

Vegan einkaufen

Gut sortierte Supermärkte sind vor allem in größeren Städten eine gute Anlaufstelle für den täglichen Einkauf. Allerdings sind in vielen Produkten, die dort angeboten werden, versteckte tierische Inhaltsstoffe (z.B. Milchkpulver in Margarine) enthalten, die nur mühsam durch das Lesen der vielen Etiketten identifiziert werden können. Beim Einkauf auf dem Wochenmarkt, im Bioladen oder an den Frischetheken im Supermarkt ist es einfacher. Frische Zutaten, die unverarbeitet sind, haben keine Zutatenlisten. Die Basis einer veganen Ernährung sollten deshalb vor allem frisches Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kräuter, Gewürze und Trockenfrüchte sein. Wer solche Zutaten bevorzugt, kann nicht viel falsch machen.

Tipps für den Einkauf

- Viele Produkte sind bereits mit dem Zusatz „vegan“ deklariert.
- „Kann Spuren von Milch enthalten“ steht häufig auf veganen Schokoladen und ist als Hinweis für Allergiker gedacht. Er bedeutet, dass vegane Schokolade im gleichen Raum oder auf der gleichen Maschine produziert wurde, auf der vorher Milch verarbeitet wurde. Hersteller sichern sich durch diesen Satz gesetzlich ab, Milch ist in den Produkten, wenn überhaupt, dann nur in kleinsten Spuren enthalten und das unbeabsichtigt und aus technischen Gründen. Veganer kennen ähnliche Situationen zu Hause, wenn sie zusammen mit Nicht-Veganern ihre Mahlzeiten zubereiten, und Geschirr und Töpfe gezwungenermaßen auch mit tierischen Zutaten in Berührung kommen. Insofern können prinzipiell auch Veganer diese Produkte nutzen, die mit diesem Zusatz ausgezeichnet sind.

Gewürze und Kräuter

Laufend werden Studienergebnisse zu Gewürzen und Kräutern veröffentlicht. In der traditionellen europäischen Medizin, in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im indischen Ayurveda spielen Gewürze seit jeher eine bedeutende Rolle bei der Gesunderhaltung und Verhinderung von Krankheiten. Die in Wurzeln, Blättern, Blüten oder Samen enthaltenen Aroma-, Bitter- und Scharfstoffe aktivieren die Verdauungstätigkeit. Einige Kräuter bzw. Gewürze wie Meerrettich, Knoblauch, Thymian oder Salbei steigern sogar die Leistungsfähigkeit bestimmter Organe und helfen bei vielen Erkrankungen. Sie machen Bakterien unschädlich, wirken hustenstillend, krampflösend und beruhigend. Kräutern wird eine ganze Reihe von Heilwirkungen zugeschrieben (s.u.). Nutzen Sie die Vielfalt an Kräutern und Gewürzen, genießen Sie den Duft und die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten.

Gesundheitsaspekte ausgewählter Kräuter und Gewürze

Kräuter

Basilikum Reich an ätherischen Ölen, wirkt krampflösend, magenberuhigend und soll auch bei Migräne, Verdauungsbeschwerden und Schlaflosigkeit unterstützend wirken.

Bohnenkraut Löst Krämpfe und hemmt Blähungen.

Borretsch Löst Schleim, wirkt entwässernd, blutreinigend und schweißtreibend.

Dill Wirkt harntreibend, verdauungsfördernd, blähungs- und krampflösend und leicht anregend.

Estragon Wirkt antiseptisch, hilft bei Blähungen, Würmern, Krämpfen und Menstruationsbeschwerden und regt außerdem den Appetit an.

Kerbel Stärkt den Magen, reinigt das Blut und entwässert.

Knoblauch Ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Er ist am wirksamsten, wenn er frisch verwendet wird. Er wirkt antioxidativ und schützt so vor Krankheiten und vorzeitigem Altern. Knoblauch ist in der Lage, das LDL-Cholesterin sowie den Blutdruck zu senken. Er wirkt als natürlicher Blutverdünner und verringert auf diese Weise das Risiko von Blutgerinnseln, die zu Schlaganfall bzw. Thrombosen führen können. Außerdem ist er hilfreich bei Erkältungen, Grippe und Parasiten. Knoblauch ist wie ein natürliches Antibiotikum. Er bekämpft aber nicht nur Bakterien, sondern auch Viren und Protozoen.

Koriander Hat eine magen- und nervenstärkende, krampflindernde sowie entzündungshemmende Wirkung. Koriander wird auch als Chinesische Petersilie bezeichnet.

Kümmel Wirkt magenstärkend und blähungshemmend.

Liebstöckel Dieses Kraut ist vor allem für seine harntreibende Wirkung bekannt.

Lorbeer Blätter und Beeren des Lorbeerbaums bzw. -strauchs wirken antiseptisch, abführend, schleimlösend und antirheumatisch.

Majoran, Oregano Beide Kräuter beruhigen Magen und Schleimhäute, lindern Koliken, regen den Appetit an und fördern die Verdauung.

Petersilie Enthält Vitamin C und ätherische Öle.

Rosmarin Beruhigt den Magen und regt den Kreislauf an. Rosmarinöl ist ein gutes Mittel, um die Hautregeneration zu unterstützen.

Salbei Wirkt appetitanregend, krampflösend, entwässernd und reinigend, hilft bei Halsschmerzen, Mund- und Lippengeschwüren, Menstruationsbeschwerden und Blähungen.

Schnittlauch Ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Er wirkt blutreinigend, harntreibend und schleimlösend.

Thymian Wirkt entwässernd, krampflösend, darmreinigend und schleimlösend. Er regt den Kreislauf an und beseitigt Müdigkeit und Lethargie.

Zitronenmelisse Enthält ätherische Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe. Die Gerbstoffe wirken gegen Viren. Zitronenmelisse wirkt außerdem verdauungsfördernd, beruhigend, schlaffördernd und schmerzlindernd. Sie ist vielseitig einsetzbar und beliebt in Salaten, Süßspeisen oder Tees.

Zwiebeln Haben eine starke antibakterielle Wirkung und beugen dadurch Infektionen vor. Sie helfen bei Grippe, Husten und Schnupfen (z.B. Zwiebel-säckchen). Zwiebeln wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, wasser-treibend und wundheilend.

Gewürze

Anis Fördert die Fettverdauung, unterstützt den Kreislauf und regt die Ner-venzellen an. Ein mit Anis zubereitetes Gericht ist in der Regel leicht und gut verdaulich.

Currykraut Beinhaltet vor allem ätherische Öle und die Bitterstoffe Borneol und Nerylacetat. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und un-terstützt die Wundheilung. Currykraut wird vor allem in Form von Ölen bei Hämatomen, Ekzemen und anderen Hautirritationen angewendet. Es wirkt außerdem gegen Gelenkschmerzen, Krampfadern, Lymphstau und bei Sport-verletzungen. In der Küche eignen sich die intensiv duftenden Zweige für Reis- und Gemüsegerichte.

Fenchel Hat eine schleimlösende und krampfstillende Wirkung. Als Tee hilft er bei Husten, Magenschwäche und wirkt beruhigend auf kleine Kinder.

Kardamom Der Anteil an den Ölen Limonen und Linalool ist dafür ver-antwortlich, dass Kardamom die Verdauung anregt und Blähungen entgegen-wirkt.

Kurkuma (Gelbwurz) Unterstützt die Gallenblase und wirkt außerdem harntreibend. Als Bestandteil von Currymischungen ist Kurkuma für die gelbe Farbe und den leicht bitteren Geschmack von Curry verantwortlich.

Muskat Die Nuss und ihre Schale (Macis) haben einen leicht scharfen Ge-schmack. Sie unterstützen die Verdauung von Hülsenfrüchten und bekämp-fen Müdigkeit nach dem Essen.

Gewürznelken Wirken magenstärkend, appetitanregend und blähungs-treibend. Das ätherische Öl Eugenol wirkt darüber hinaus schmerzstillend und hat sich vor allem bei Zahnschmerzen bewährt.

Pfeffer Unterstützt die Verdauung und hat eine krampf- und schleim-lösende Wirkung.

Piment (Neugewürz) Erleichtert die Verdauung.

Sternanis Fördert die Verdauung, unterstützt das Herz und erhöht die Leistung der Gehirnzellen.

Wacholderbeeren Haben einen hohen Anteil an Bitterstoffen, die die Verdauung fördern. Die Beeren wirken antibakteriell, blutreinigend, harntreibend, schleimlösend, schmerzlindernd und tonisierend.

Zimt Wirkt antibakteriell, adstringierend, krampflösend, schleimlösend, fördert die Durchblutung und senkt den Blutzuckerwert. Es gibt kaum ein Leiden, das man nicht mit Zimt lindern könnte.

Die richtige Verwendung von Kräutern und Gewürzen

Frische Kräuter erst kurz vor Ende der Garzeit zu den Speisen geben. Getrocknete Gewürze können während des gesamten Kochvorgangs mitgekocht werden, dadurch lösen sich die ätherischen Öle und entfalten ihre Wirkung. Speisen mit schwer verdaulichen Hülsenfrüchten oder Kohlgemüse werden durch die Zugabe verdauungsfördernder Gewürze wie Kümmel, Majoran, Fenchel, Koriander, Thymian, Anis, Ingwer oder Kurkuma bekömmlicher.

Gewürze zum Selbsterstellen

Gewürzmischungen erleichtern das Würzen und sind für die schnelle Küche besonders praktisch. Zwei beliebte Würzmischungen sind das Chinagewürz (z.B. für Asiagerichte) und das Lebkuchengewürz (z.B. für Süßspeisen).

Chinagewürz

Zutaten

3 Sternanis

1 EL Fenchelsamen

1½ TL Cassia-Zimtpulver

½ TL Szechuanpfeffer

¼ TL Nelken

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Pfanne anrösten, bis sie duften, danach im Mörser zerstoßen oder in der Gewürz- bzw. Kaffeemühle mahlen.