

# INHALT

## Einführung

8

Was definiert ein Küchenkraut oder ein Gewürz und warum gibt man sie ins Essen? Der Charakter regionaler Küchen ist stark von der Kombination und Verwendung bestimmter Kräuter und Gewürze bestimmt. Mit zunehmender Verfügbarkeit frischer Kräuter und Gewürze aus aller Welt lassen sich zu Hause regionale Gerichte originalgetreu nachkochen und neue Kombinationen nach eigenem Geschmack ausprobieren.

## Kräuter

### Vielfalt der Kräuter

14

In diesem Verzeichnis sind über 60 Kräuter nach Geschmacksklassen geordnet, außerdem gibt es Tipps zu Kauf, Lagerung, eigenem Anbau und zur Verwendung.

### Frische und milde Kräuter

Petersilie 18 • Portulak 20 • Tellerkraut 21 • Borretsch 22  
Kleiner Wiesenknopf 23 • Perilla, Shiso 24 • Mitsuba 26  
Melde 27

<p><b>PORTULAK</b> <i>Portulaca oleracea</i></p> <p><b>Wissen:</b> ...</p> <p><b>Verwendung:</b> ...</p> <p><b>Die Pflanze:</b> ...</p> <p><b>Ernte:</b> ...</p> <p><b>Verpackung:</b> ...</p> <p><b>Lagerung:</b> ...</p> <p><b>Verwendung:</b> ...</p> 	<p><b>TELLERKRAUT</b> <i>Mertensia perfoliata</i></p> <p><b>Wissen:</b> ...</p> <p><b>Verwendung:</b> ...</p> <p><b>Die Pflanze:</b> ...</p> <p><b>Ernte:</b> ...</p> <p><b>Verpackung:</b> ...</p> <p><b>Lagerung:</b> ...</p> <p><b>Verwendung:</b> ...</p> 
--	---

## Süße Kräuter

Ringelblume, Studentenblume 28 • Basilikum 30 • Asiatische Basilikumarten 34 • Lorbeer 36 • Myrte 38 • Engelwurz 39  
Duftpelargonien 40 • Süßdolde 43 • Lavendel 44 • Waldmeister 48 • Pandanus 49



# Bittere oder herbe Kräuter

Sellerie 84 • Liebstöckel 86 • Ysop 88 • Zichorie 89

# Scharfe und würzige Kräuter

Oregano und Majoran 90 • Rosmarin 94 • Salbei 96  
 Thymian 100 • Bohnenkraut 104 • Felsenlippe 107  
 Koriander 108 • Culantro 110 • Rau Ram 111 • Rauke,  
 Rucola 112 • Japanischer Meerrettich 114 • Meerrettich 116  
 Brunnenkresse 118 • Epazote 120 • Beifuß 121

# Zitronenartige, saure Kräuter

Monarde, Goldmelisse 50 • Zitronenmelisse 52  
 Echte Kamminze 53 • Zitronenverbene 54 • Sassafras 55  
 Sauerampfer 56 • Houttuynia 58 • Rau Om 59

# Anisartige Kräuter

Kerbel 60 • Estragon 62 • Dill 64 • Gewürzfenchel 66  
 Duftnessel 68

# Minzen

Minze 70 • Bergminzen 74 • Katzen-  
 minze 75

# Zwiebeln

Knoblauch 76  
 Winterheckzwiebel 81  
 Schnittlauch 82  
 Chinalauch 83

# Kräuter vorbereiten 122

Kräuter abzupfen, hacken und zerreiben 123 • Trocknen  
 und Zerreiben von Kräutern 126 • Kräuternessig, Kräuteröl  
 und Kräuterbutter 128



# Gewürze

## Faszinierende Gewürze

132

Immer schon wurden Gewürze mit anderen kombiniert, und die Mischungen variieren je nach Gericht und Küche.

Dieses Verzeichnis enthält über 60 Gewürze mit ihren Varianten, nach Geschmack und Aroma in Gruppen geordnet. Es wird erklärt, wie die Gewürze weltweit verwendet werden, welche Kräuter und Gewürze sich kombinieren lassen und welche Gewürze dazu dienen, bestimmte Gerichte abzurunden.



## Nussartige Gewürze

Sesam 138 • Schwarzkümmel 140 • Mohn 141 • Mahleb 142  
Akaziensamen 143

## Süße Gewürze

Zimt 144 • Kassiazimt 146 • Koriander 148 • Wacholder 150  
Rose 152 • Vanille 154 • Akudjura 158 • Rosa Pfeffer 159  
Paprika 160

## Säuerlich fruchtige Gewürze

Tamarinde 162 • Gerbersumach, Sumak 164 • Berberitze 166  
Granatapfel 168 • Kokum 170 • Amchoor 172

## Zitronenartige Gewürze

Zitronengras 174 • Kaffirlimette 176 • Galgant 178  
Zitronenmyrrhe 181 • Zitrusfrüchte 182

## Anisartige Gewürze

Sternanis 184 • Anis 186 • Süßholz 188

## Erdige Gewürze

Safran 190 • Kardamom 194 • Schwarzer Kardamom 196  
Kreuzkümmel 198 • Kümmel 200 • Muskatnuss 202  
Muskatblüte, Macis 206 • Kurkuma, Gelbwurzel 208  
Zitwer, Indischer Safran 210 • Curryblätter 212 • Annatto 214

## Bittere oder herbe Gewürze

Kapern 216 • Ajowan, Ammei 218 • Bockshornklee 220  
Mastix 222 • Färberdistel, Saflor 223

## Scharfe Gewürze

Echter Pfeffer 224 • Kubebenpfeffer 229 • Aromatische Blätter 230 • Bergpfeffer 232 • Paradieskörner 234 • Szechuanpfeffer, Sansho 236 • Frischer Ingwer 238 • Getrockneter Ingwer 242 • Piment 244 • Gewürznelken 246 • Asant, Riesenfenchel 250 • Senf 252 • Cayennepfeffer, Chili, Peperoni 256



## Gewürze vorbereiten

266

Einfache Beschreibungen von Techniken, mit deren Hilfe man aus jedem Gewürz das Beste machen kann.

Gewürze quetschen oder zerkleinern 267

Gewürze mit oder ohne Öl rösten 270

Mahlen, zerstoßen, Gewürzpasten herstellen 272

Zubereitung frischer Chilis 274

Getrocknete Chilis vorbereiten 276

# Rezepte

## Kräuter- und Gewürzmischungen 280

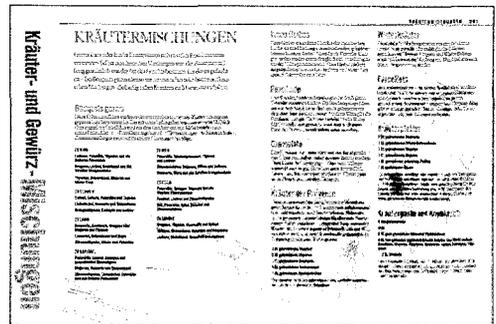
Die Zubereitung und Verwendung klassischer und moderner Kräuter- und Gewürzmischungen.

Kräutermischungen 280 • Gewürzmischungen 284  
Soßen und Würzsoßen 296 • Marinaden 304

## Kochen mit Kräutern und Gewürzen 306

Rezepte für salzige und süße Gerichte.

Suppen und leichte Gerichte 306 • Fischgerichte 310  
Fleischgerichte 312 • Gemüse 317 • Pasta, Nudeln,  
Reis und Couscous 319  
Desserts und Getränke 324



Literaturverzeichnis 326

Bezugsquellen für Kräuter und Gewürze 328

Register 330

Dank 336

