



Elisabeth Engler

GEWÜRZE

Selbst machen

Über 50 Rezepte für Kräutersalz,
Würzmischungen und Marinaden



Elisabeth Engler

GEWÜRZE
selbst machen

Elisabeth Engler

GEWÜRZE
selbst machen

Über 50 Rezepte für Kräutersalz,
Würzmischungen und Marinaden

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2022

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Adobe Stock/Lumixera, Adobe Stock/Corinna Gisseman, Shutterstock/Dionisvera; Rückseite: Shutterstock/zoryanchik, Shutterstock/Julia Sudnitskaya, Karl-Heinz Engler

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN Print 978-3-7423-1641-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1338-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1339-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort

Richtig trocknen

Übersichtstabellen

KRÄUTERSALZ

Rosmarinsalz mit Knoblauch

Bärlauchsalz

Vanillesalz

Schnelles Kräutersalz

Basilikum-Orangen-Salz

Buntes Pfeffersalz

Thymiansalz mit rotem Pfeffer

Himbeersalz mit Ingwer

Feines Trüffelsalz

Rotweinsalz mit Kakao-Nibs

Pommeswürzer

Maracuja-Chili-Salz

Feines Zitruschalensalz

Orientalisches Muskatsalz

Wildsalz mit Aroniabeeren

Wakame-Algen-Salz

GEWÜRZ MISCHUNGEN

Würzig wie nie

Kartöffels

Ducky Duck

Garam Masala
Zitronenpfeffer
Fischers Fritze
Blütengewürz
Indischer Currywürzer
Halali-Wildgewürz
Pfefferkuchengewürz
Brotgewürz

RUBS

Hold that Chicken!
Ratzfatz-BBQ-Rub
Coffee-Rub
Kardamom-Mandarinen-Rub
Mandarinenschalenpulver
Lamm-Rub
Hot Magic Rub
Bayrisch Dust

WÜRZPASTEN

Indische Gewürzbutter (Tadka)
Pasta, basta!
Chimichurri (Südamerika)
Grüne Chilipaste
Kräuterpaste
Gemüsesuppenpaste
Ingwerpaste süßsauer
Rote Chilipaste
Zwiebelzauber

AROMAZUCKERL

Apfelpunsch-Zuckerl
Veilchenzucker

Chilizucker
Hagebutten-Rosmarin-Zuckerl
Karamellzucker
Gewürzhonig
Himbeerzuckerl
Andalusischer Honigtraum
Bengalenzucker
Orangen-Ingwer-Zückerli
Kaffeezuckerl

Bezugsquellen

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 Gewürzreationen
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 Zitrusschalensalz	Chili, diverse Zitrusschalen, 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 Kräutersalz	Kristallsalz, Petersilie, Dill, Zwiebel, Knoblauch, italienische Kräuter, Pfeffer	Grillfleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Pasta, Reis, Saucen, Gemüse	21
Thymiansalz mit rotem Pfeffer	Meersalz, Thymian, roter Pfeffer, Knoblauch	Marinaden, Kurzgebratenes, Tofu, Gemüse, Kartoffeln, Bratkartoffeln, Frischkäse, Ziegenkäse	24