

# Gewürze & Gewürz-Mischungen

Die Kunst des Kochens liegt darin,

zu wissen mit welchen Würz-Zutaten wir den Eigengeschmack einer Speise hervorheben – welche Kombination von Kochzutaten unsere Geschmacks-Sinne am genüsslichsten reizt & welche Behandlung Nahrungsmittel zur besten Verdauung brauchen.

- **Kräuter & Gewürze**
- **Salz-Zubereitungen**
- **StreuWürzen**
- **Gewürz- & Kräuterpasten**
- **Trockne Gewürzmischungen**
- **Lexikon der Kräuter & Gewürze**

## Die Gewürze und Kräuter meiner immer mitreisenden Gewürzkiste

Sind nicht immer alle komplett vorhanden – aber wenn ich Gelegenheit zum Auffüllen hab, leg ich hemmungslos Vorräte an & bereite Pasten zu, da sich in der Form das Aroma lange hält – pulverisieren tu ich immer nur kleinere Mengen, weil in Pulverform das Aroma am schnellsten verfliegt.

Kräuter	Kräuter	Heimat	Heimat	Exotisch	Exotisch
Blätter	Blätter	grob	Pulver	grob	Pulver
Algen (Nori)		Anis	Anis	Ajowain	Asafötida
Bertram		Fenchel	Fenchel	Annatto	
Bärlauch			HefePaste	BlackCumin	
Basilikum		Knobi	Knobi	BockshornKlee	BockshornKlee
Bohnkraut		Kümmel	Kümmel	Cardamom	Cardamom
Borretsch		MandarinSchale		Coriander	Coriander
Cariblätter		Mohn		Cumin	Cumin
Dill		Muskatnuss	Muskatnuss	Epazote	
Estragon		Macis	Macis		
Kerbel		Orangenschale	Orangenschale		Galgant
Koriander			Paprika mild		Ingwer
Liebstockl			Paprika scharf	Kaffirblätter	
Lorbeer	Lorbeer	Pfeffer schwarz	Pfeffer schwarz	Kassie	
Majoran		Pfeffer weiss	Pfeffer weiss	KubebenPfeffer	
Melisse		Piment	Piment		Kakao
Minari			Rauchsalz		Kurkuma
Minze		Safran		Nelken	Nelken
Oregano			SellerieKnolle		Mango
Petersilie		Senf weiss	Senf weiss		Misopaste
Pimpinelle		Senf braun		Papajakerne	
Rosmarin		Vanille	Vanille	Rosenblüten	
Salbei		Wacholder	Wacholder	Sancho	
Schabzigerklee	Schabzigerklee	Zimt	Zimt	Sassafras	
Schnittlauch		Zitroschale	Zitroschale	SellerieSamen	
Thymian		Zwiebl		Sesam	
Ysop		Zwiebl geröstet		Shisoblätter	
				SichuanPfeffer	SichuanPfeffer
				Sternanis	Sternanis
				Pandanblätter	
				ParadiesKörner	
				SüssHolz	Sumach
				Tamarinde	SüssHolz
					Wasabi
				Zitronengras	Zitronengras
				Zwiebelsamen	
					Zitwer

## Trockne StreuWürzen zum Würzen von allem Langweiligen:

1. Die einzigen Salze, die man aufm Tisch zum NachWürzen haben sollte, denn sie reduzieren den Salzverbrauch + sind oberlecker
2. Klingt vielleicht erstmal nach Aktion, aber man macht ja eine etwas grössere Menge + hat dann ne ganze Weile Vorrat.
3. trocken aufbewahren, denn sie ziehen die Feuchtigkeit der Luft an + verstreuen sich dann nicht mehr so schön flockig.
4. Mit edlem Salz wie zB HimalayaSalz ausm Bioladen mischen : die Wirkung ist einfach unvergleichlich zu 'normalem' Salz
5. Salz vorsichtig in kleinen Mengen untermischen, es wird schnell zu salzig + dann ist meist nicht mehr genug GewürzMix übrig zum erneuten Ausgleich
6. Abfüllen am besten in die PappStreudosen, in denen im Bioladen Salz verkauft wird - die Papppe saugt die Feuchtigkeit auf + das Salz klumpt nicht

## Salz-Zubereitungen

KräuterSalz	Ungarn-Salz	Pilz-Salz	Masala-Salz	Gewürz-Salz	Tandoori-Salz
Europa passt einfach zu Allem	Ungarn deftig würziger Geschmack	Gut Deutsch	Indien würzt herrlich indisch	Louca	Indien
2 Teile H. de Provence 1 Teil Petersilie 1 Teil Basilikum 1 Teil Oregano 1 Teil Thymian 1 Teil Schnittlauch 1 Teil Kerbel 1 Teil Bohnenkraut _ Teil Minze (Teebeutel) Salz nach Geschmack	Paprika mild Paprika scharf Steinpilze getrocknet Zwiebeln Knobi Coriander Cumin Piment Oregano Thymian Rauchsalz	Steinpilze getrocknet Röstzwiebeln Knobi Hefeflocken Rauchsalz	1 Teil Garam Masala 1 Teil Curry 1 Teil Coriander gemahlen Salz nach Geschmack		
<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>
1. Im Mixer zu feinem Pulver mahlen 2. dann nach Geschmack mit Salz mischen  Schmeckt viel leckerer als Handelsware + kostet nen Bruchteil davon	1. Im Mixer zu feinem Pulver mahlen 2. dann nach Geschmack mit Salz mischen  Eignet sich auch gut als Grillsalz		1. Alles mischen 2. Die beiden Gewürzmischungen & Coriander ausm Bioladen oder Indien/Asia Shop – die deutschen Currymischungen sind eher langweilig		

## Nussige Streuwürzen

SesamSalz	MohnSalz	Sonnblum-Würze	Kürbis-Würze	Hasel-Würze	Erdnuss-Würze
GomaSio - Japan bis Vietnam schmeckt lecker auf Reis & jeglichem Gemüse & Butterbrot	Slowakei schmeckt lecker auf Nudeln, Spätzle, Kartoffeln, Klößen, Gemüse & Butterbrot		Halbmond	Polen	Thailand
Sesam ungeschält Salz	Mohn Salz Zitro o O-Schale ungespritzt				
<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>
1. Sesam trocken in der Pfanne unter ständiger Bewegung richtig schön braun rösten – brennt o. Bewegung in Sekunden! an + alles schmeckt komplett verbrannt 2. Sesam abkühlen lassen (verklebt sonst im Mixer) + dann erst im Mixer halbwegs zerkleinern (nicht zu Staub) 3. dann das Salz trocken rösten um jegliche Feuchtigkeit zu verdunsten 4. dann beides mischen  Das Öl ausm Sesam bildet einen feinen Film um jedes Salzkorn – hat man einmal den unvergleichlichen Geschmack von richtig geröstetem GomaSio erlebt, interessiert das banal schmeckende + sauteure Fertig-GomaSio nicht mehr	1. Mohn trocken in der Pfanne unter ständiger Bewegung rösten – brennt o. Bewegung in Sekunden! an + alles schmeckt komplett verbrannt 2. Zitroschale kurz in der Pfanne trocknen (nicht rösten!) 3. Mohn + Zitroschale abkühlen lassen (verkleben sonst im Mixer) + dann erst im Mixer halbwegs zerkleinern (nicht zu Staub) 4. das Salz trocken rösten um jegliche Feuchtigkeit zu verdunsten 5. alles mischen  Das Öl ausm Mohn & der Zitroschale bilden einen feinen Film um jedes Salzkorn				

Kokoswürze	Kokos-Würze	Pekan-Würze	Mandel-Würze	Cashew-Würze	Pistazien-Würze
Indonesien gibt Reis, Gemüse, Quark, Butterbrot etc einen intensiv exotisch fruchtigen Geschmack	Thailand	Afrika	Spanien	Persien	Türkei
2 Teile Kokosflocken ungesüsst 1 Teil Ananas getrocknet Zitroschale					

Curry wenig Salz					
<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>
1. Die Flocken trocken in der Pfanne unter ständiger Bewegung leicht! anbräuneln - brennt o. Bewegung in Sekunden! an + alles schmeckt komplett verbrannt 2. Zitroschale + Salz auch kurz in der Pfanne trocknen (nicht rösten!) 3. dann die Hälfte der Flocken + den Rest der Zutaten im Mixer pulverisieren 4. dann alles mischen 5. Um den Kokosgeschmack zu intensivieren, kann man Kokosfett in die nicht pulverisierten Flocken kneten – die Flocken saugen sich langsam mit dem Kokosfett voll – das also eher schon am Vortag erledigen					

## Gemischt

<b>Algenwürze</b>	<b>Hefe-Würze</b>				
Japan schmeckt äusserst intensiv zu Reis, Gemüse, Suppen und allem, dem man den Geschmack von Meer & Fisch geben möchte	Gut Deutsch				
NoriAlgenblätter geröstet Weizenkeime wenig o gar kein Salz	Hefeflocken Weizenkeime Zitro o O-Schale ungespritzt Petersilie Schnittlauch Pfeffer				
<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>
1. Die gerösteten Blätter zerbröseln + im Mixer pulverisieren 2. Weizenkeime unter ständiger Bewegung ganz kurz anrösten 3. alles miteinander vermengen + nach Geschmack mit Salz würzen	1. Zitroschale fein reiben + kurz in der Pfanne trocknen (nicht rösten!) 2. Weizenkeime unter ständiger Bewegung ganz kurz anrösten 3. Alles bis auf die Hefe + Weizenkeime im Mixer pulverisieren 4. Mit den Hefeflocken vermischen 5. Wenn einem der Hefegeschmack zu stark ist, nimmt man mehr Weizenkeime				

## Gewürz- & Kräuterpasten

1. Bereite ich immer grössere Mengen im Mixer zu – sie halten sich fast ewig, weil das Öl die Aromen aufschliesst & konserviert, um das zu gewährleisten, dürfen ausschliesslich komplett getrocknete Zutaten verwendet werden
2. die Zahlen bedeuten jeweils die Anteilsmengen
3. abgefüllt in kleine Gläschen hab ich meist was dabei wenn ich jemand besuch & nicht weiss, welche Gewürzauswahl es dort zum Kochen gibt
4. eignen sich super als Geschenke in hübschen Gläsern.

Grüne Masala-Paste	Rote Thaipaste	Gelbe Currypaste	Masala-Paste geröstet	Mole-Mischung	Deutsches Wild-Gewürz	Mittelmeer Kräuter	Zarter Kräuter-Mix
passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu
Koriandergrün Petersilie Grüne Paprika Lauch Prise Minze	10 Paprika süss 10 Coriander 5 Zitrogras 5 Galgant _ Cumin _ Pfeffer	Asant Cumin Coriander Curkuma Bocksh.Klee Cariblätter	1 Ei Cardamom 150 Coriander Zimt 2 Stangen Pfeffer Nelken 5 25 Ingwer	Paprika süss Tomate Kakao Tamarinde o Sumach Coriander	Pilze satt Röstzwiebel Karotte  Sellerie Lorbeer	Thymian Oregano Bohnenkraut Basilikum Lorbeer Rosemarin	Dill Minze Schittlauch Petersilie Senfpulver Pfeffer

2 Ingwer 1 Bocksh.Klee 1 Cardamom _ Nelke 5 Knobi	_ Muskat _ Zito-Or. Schale oder Sumach	Ingwer Senfpulver br. Nelke	125 Cumin Muskatblüte	Cumin Knobi Röstzwiebel Senfpulver	Piment Wacholder Pfeffer Knobi Rauchsatz  MajoranBlätter	Salbei Petersilie Minze wenig	Zitroschale Knobi Prise Fenchel
---	--	-----------------------------------	--------------------------	---	--	-------------------------------------	---------------------------------------

Karibik-Paste	China-Gewürz	Naher Osten	Afrika-Mischung	Cajun Gewürz	Halbmond Mischung	Spanien	Arabische Mischung
passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu	passt gut zu Süßspeisen	passt gut zu	passt gut zu
Ananas Kokos Zwiebel normal  Papayakerne Ingwer Coriander Zitronengras Piment Knobi ? Prise Nelke	Fenchel Ingwer Galgant Nelke Sichuanpfeffer Sternanis	Pistazien Sichuanpfeffer Chilli	Erdnüsse ger.	2 Knobi 1 Cumin 1 Salbei 1 Pfeffer 2 Paprika Sellerie Zwiebel Sassafras	Rosenblüten Zimt Cardamom Coriander	Röstmandeln Zwiebeln Knobi Safran	Sesam ger.

## Trockne Gewürzmischungen

1. Mach ich immer wieder mal frisch – sind einfach oberpraktisch
2. dunkel & trocken verpackt halten sie ihren Geschmack 'ne ganze Weile

Loucas Spezial	Würzige Mischung	Süßliche Mischung	SuppenMix grob				
eignet sich gut für	eignet sich gut für Fladen Brot Brötchen	eignet sich gut für exotische Puddings & Gewürzkuchen	eignet sich gut für eilige Suppen & Eintöpfe	eignet sich gut für	eignet sich gut für	eignet sich gut für	eignet sich gut für
4 Coriander 1 Piment 1 Wacholder	2 Coriander 1 SchabzigerKlee _ Kümmel _ BockshornKlee _ SenfPulver _ Piment _ Wacholder _ Asant	2 Zimt 2 Ingwer 1 Muskat 1 Coriander _ Cardamom _ Piment _ Nelke	3 Pilz 3 Karotte 3 Lauch 1 Zwiebel 1 Sellerie 1 Liebstöckl				

## Lexikon der Kräuter & Gewürze

1. **HefePaste**, wie zB. Vitam-R immer nur in kleinen Mengen zum Würzen verwenden; sie verstärken PilzGeschmack – zu viel davon schmeckt allerdings eigenartig.
2. Echte **Sojasaucen** werden aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, haben einen sehr typischen Eigengeschmack und sind sehr gesund; die einzigen in Deutschland verkauften, essbaren Marken sind **Shoyu, Tamari und Kikkoman**. Die andren bestehen aus gefärbtem Wasser mit künstlichem Aroma und Glutamat.
3. Das gleiche gilt für **Miso** (fermentierte SojaPaste). Echte gibts nur im Bioladen - je dunkler, desto intensiver (und asiatischer-fremder-ungewohnter) ist der Geschmack. Am besten mit einer hell bis mittelbraunen Sorte anfangen.