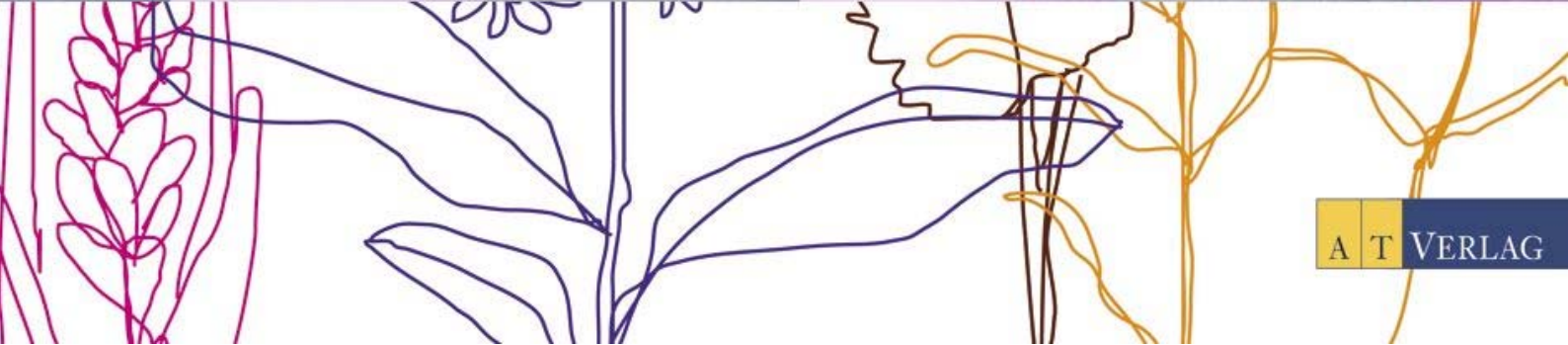


tanja grandits

gewürze

fünfzig gewürze und hundertfünfzig rezepte



A T VERLAG

inhalt

6 vorwort

10 gewürze richtig
aufbewahren und
verarbeiten

14 süße

22 scharfe

34 bittere saure

44 anisartige

52 blüten

60 nussartige

66 erdige

77	aperitif
101	salat
127	suppe
155	fisch
183	fleisch
209	vegetarisch
231	käse
251	dessert
275	gebäck
301	basics
330	danke
332	rezeptverzeichnis

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

scharfe

Schärfe ist kein Geschmack, sondern ein Reiz. Also haben wir es hier mit wortwörtlich »reizenden« Gewürzen zu tun. Ein Reiz, der das Aroma der Gewürze und Grundprodukte intensiviert und damit als Geschmacksverstärker wirkt. Dabei können wir auf süßlich-milde bis rauchig-scharfe Chilis oder holzig-harzig bis fruchtige Pfeffersorten zurückgreifen. Ich liebe das Spiel von süß und scharf oder scharf und sauer. Es belebt Gaumen und Geist und wirkt wohltuend auf den Körper.



peffer



3

1

2

4

5

2

6

8

7

10

9

2

11

12

- 1 malabarpfeffer
- 2 chili
- 3 piment
- 4 langpfeffer
- 5 chilifäden
- 6 ingwer
- 7 grüner pfeffer
- 8 piment d'espelette
- 9 paradieskörner
- 10 kampotpfeffer
- 11 weißer pfeffer
- 12 szechuanpfeffer



chili

Es gibt Tausende Chilis auf dieser Welt, und es fällt mir schwer, mich in dieser Vielfalt auf wenige zu konzentrieren. Aber erwähnen wir an dieser Stelle die wichtigsten mit ihren Aromen: Da wäre einmal der milde Ancho-Chili, Chipotle ist rauchig, Jalapeño grasig-scharf, Serrano sehr scharf und Habanero sogar feurig, wenn nicht gar höllisch scharf, schließlich ist er auch der Schärffste unter den vielen Chilis! Die Schärfe einer Chili von Auge zu beurteilen und im Gaumen zu messen ist schwierig, weil jede und jeder von uns ein anderes Geschmacksempfinden hat. Es gilt jedoch die Faustregel: je kleiner, desto schärfer. Der Schärfe-grad lässt sich aber variieren: Werden Kerne und Scheidewände mitverwendet, gewinnt das Gericht automatisch an Schärfe. Für die Schärfe des Chilis ist das Capsaicin verantwortlich, ein Inhaltsstoff, der einen Hitze- oder Schärfereiz hervorruft. Er steckt in den Kernen und ist je nach Chilisorte unterschiedlich stark. Dem unangenehmen Brennen im Gaumen kann beim Kochen etwas vorgebeugt werden, indem man Chili vorsichtig beziehungsweise richtig dosiert. Dazu gibt man das Gewürz am besten nach und nach dem Gericht bei und probiert laufend. Beim Kochen mit Chiliflocken passiert man diese vor dem Servieren wieder ab. Chilis können aber auch ganz mitgekocht und dann wieder entfernt werden. Und sollte in der Hitze des Gefechts doch einmal zu viel »Feuer« ins Gericht gelangt sein, kann mit einem Schluck Joghurt oder Milch wieder ausgeglichen werden. Chili verliert beim Kochen also weder Geschmack

noch Wirkung. Im Gegenteil: Die Hitze wirkt fast schon als Geschmacksverstärker und kitzelt das volle Chiliaroma erst so richtig heraus.

Beim Kochen mit Chili geht mir immer gleich das Herz auf, weil er farblich wie auch aromatisch so vielfältig ist. Da kann man das Aromenfeuerwerk so richtig zünden! Es schmeckt von fruchtig-mild bis rauchig-feurig. Mein liebstes Chiligewürz ist der Piment d'Espelette, eine edle Chilisorte, die ein hoch aromatisch fruchtig-süßes und doch rauchiges Aroma hat. Ein echter Gourmet-Chili aus dem Baskenland.

In den Rezepten hat Chili die Funktion, ordentlich Pep und Frische in ein Gericht zu bringen. Und so entfaltet er sein Aroma in meiner Küche in allerlei Suppen, Saucen, Marinaden oder bringt Pfiff in ein Chutney. Er schmeckt herrlich zu frischen Kräutern wie Koriander, aber auch zu spritziger Limette. Manchmal verwende ich Chili aber auch, um einen Kontrast zu setzen: Wenn zum Beispiel warme Schokolade in einem Kuchen auf scharfe Chili trifft, entsteht aus diesem Gegensatz gleich eine Harmonie.



chilifäden

Diese zierlichen Fäden werden mit einem speziellen Schälmesser hauchdünn von der Chilischale geschnitten und dann getrocknet. Sie sehen lustig aus, kitzeln einen fast schon auf der Zunge und haben eine ganz milde Schärfe, denn der schärfegebende Stoff Capsaicin sitzt ja in den Kernen der Schote, und die Chilifäden stammen von der milderen Schale. Chilifäden werden darum vor allem zur Dekoration verwendet und nicht in erster Linie zum Würzen. In der Küche setzen sie aber wunderbare farbliche Akzente auf Suppen, Salaten und Saucen.

Ich brate sie gerne ruckzuck in etwas Olivenöl an und verwende sie als pikantes Topping für Fisch oder Pastagerichte. Vielleicht kommt es nicht von ungefähr, dass diese zierlichen Chilifäden auch »Angel's hair« (Engelshaare) heißen. Sie verleihen vielen Gerichten einen zauberhaften, himmlischen Touch.



piment d'espelette

Für mich ist er der König unter den Chilis, der Piment d'Espelette. Diese mildere Chilisorte stammt aus dem Dorf Espelette im Baskenland und wird dort seit dem 16. Jahrhundert angebaut. Piment d'Espelette hat eine betörende Farbe – er ist fast eine Art Rote Zora unter den Gewürzen, so leuchtend feurig rot! Das durch den nahen Atlantik beeinflusste Klima im Anbaugebiet verleiht dieser Chilisorte einen besonders aromatischen Geschmack: fruchtig und pikant und etwas milder als zum Beispiel Cayennepfeffer. Er eignet sich damit für alle Gerichte, die zur Vollendung noch eine feine Schärfe benötigen, und man kann getrost anstelle einer Prise Pfeffer auch etwas Piment d'Espelette ins Gericht geben.



Ingwer

Er ist in meinem Alltag und in meiner Küche dermaßen allgegenwärtig, dass ich mir ein Leben ohne Ingwer gar nicht mehr vorstellen kann. Er schmeckt frisch nach Limette, liefert auch ordentlich Schärfe und heizt einem damit von innen schön ein. Ingwer wärmt und weckt gleichermaßen, macht alsomunter. So beginne ich meinen Tag gern mit einem frisch gebrauten Ingwertee mit viel Zitrone.

Auch wenn Ingwer wie eine Wurzel aussieht – ist er eigentlich ein Rhizom, also ein knollenartiger Wurzelstock beziehungsweise dessen knorriger Trieb. Guten Ingwer erkennt man daran, dass er beim Daraufdrücken nicht nachgibt. Eine matte Oberfläche mit einem ganz leichten Glanz weist ebenfalls darauf hin, dass man es mit einem frischen Exemplar zu tun hat. Vorsicht beim Schälen! All seine gesunden Stoffe sitzen gleich unter der Schale, darum schabe ich die Schale nur ganz sachte mit einem Löffel ab.

Am besten schmeckt Ingwer ganz frisch, man kann aber ohne Bedenken auch auf getrockneten und fein gemahlene Ingwer zurückgreifen. Verwendung findet er bei mir eigentlich überall, aber eine Karotten- oder Kürbissuppe kommt bei mir nie ohne Ingwer aus, und eingemachte Aprikosenwürze ich für ein perfektes Aroma gerne mit Ingwer. In Fischgerichte und Currys – überall passt er, mein liebster Ingwer. Er lässt sich aber auch allein für sich in einem Sirup oder als kandierte Ingwerwürfelchen konservieren.

Sein Aroma ist frisch, frech und fröhlich – Ingwer hat eigentlich allein genügend Würzkraft.

Aber er hat auch die große Gabe, den Geschmack anderer Gewürze und Kräuter hervorzuheben. So kitzelt er zum Beispiel aus der Pfefferminze die Frische erst richtig heraus. Auch zu Zwiebel, Rosmarin, spritziger Zitrone und Limette passt er. Und natürlich geht sein Aroma Hand in Hand mit anderen warmen Gewürzen: Nelke, Zimt, Kardamom oder Vanille. Nicht zu unterschätzen ist sein knackiger Biss: Wenn in der Suppe die feingeschnittenen Ingwerwürfelchen zwischen den Zähnen knacken, ist Geist, Seele und Körper im Nu frisch wachgeküsst!



paradieskörner

Als ich sie zum ersten Mal im »Spice Shop« in London entdeckte, stand »Grains of Paradise« auf dem Etikett – Körner aus dem Paradies! Kein Wunder, dass ich mich auf der Stelle in Name und Gewürz verliebte.

Die Paradieskörner erinnern im Geschmack leise an Kardamom. Sie haben eine pfeffrige und doch fruchtige Note. Wenn man die Paradieskörner auf der Zunge schmeckt, denkt man auch an Ingwer – sie haben gleichermaßen Schärfe und Frische.

Das Tolle an den Paradieskörnern ist ihre lange Haltbarkeit. Mehrere Jahre kann man sie im Gewürzdöschen aufbewahren, bevor man sie frisch mahlt oder zerstößt und ins Gericht gibt. Und dort bewirkt ihr Aroma ganz Zauberhaftes, wenn sie sich in Schmorgerichten etwa mit Lamm, Tomaten und Hülsenfrüchten entfalten können. Das Gewürz passt aber auch in alles, was mit Curry und Kreuzkümmel gewürzt wird. Und es verwundert kaum, dass Paradieskörner ganz vorzüglich mit dem Paradiesapfel, der Tomate, harmonieren.



piment

Dieses Gewürz trägt die unterschiedlichsten Namen: In England heißt es »Allspice«, bei uns Nelkenpfeffer, und in der Karibik ist es der Jamaikapfeffer, denn von dort kommt die vorzüglichste aller Pimentsorten. So vielseitig die Namensgebung, so vielseitig das Aroma: Der warm-holzige Duft von Nelken natürlich, aber auch ein Hauch von Zimt und Muskat lässt sich darin ausmachen. Piment hat eine dezente Säure, ist angenehm scharf und strahlt trotzdem viel Wärme aus. Kein Wunder, dass man dabei sofort an Weihnachten denkt, schließlich ist Piment ein fester Bestandteil des Lebkuchengewürzes. Das warme Aroma kommt nicht von ungefähr: Piment wächst in der Karibik und kann dort viel Sonne und Wärme tanken.

Das Gewürz immer frisch rösten und dann mahlen, bevor damit gewürzt wird. Die Körner aromatisieren Gerichte oder Saucen wunderbar, wenn man sie einfach etwas darin ziehen lässt. Piment entfaltet sein Aroma herrlich in Marinaden, eignet sich ausgezeichnet für Schmorgerichte, Fisch, Fleisch, Geflügel oder in Gerichten mit Wurzelgemüse. Ich verwende Piment aber auch gerne in Fruchtsalaten oder in Gebäck wie meiner Zwiebel-Kartoffel-Tarte. Ebenso ist Piment ein ganz tolles, wenn nicht sogar unverzichtbares Gewürz für allerlei Eingemachtes wie Chutneys oder Pickles. Am allerliebsten mag ich das Gewürz aus den Tropen mit einer Frucht von ebenso exotischer Herkunft: nämlich der frischen Ananas.

Piment schmeckt nicht nur gut, er tut auch gut: Er enthält wichtige A-, E- und B-Vitamine und hat eine antibakterielle Wirkung. Und dass es dabei noch nach Weihnachten duftet, tut Herz und Seele ganz bestimmt auch gut!



weißer pfeffer und malabarpfeffer

Genau wie Salz hat auch Pfeffer seine ganz bestimmte Funktion beim Kochen, er unterstreicht nämlich das Aroma anderer Gewürze und Lebensmittel. Es gibt unzählige Pfeffersorten, in Ihrer Küche stehen aber bestimmt weißer und schwarzer Pfeffer. Letzterer hat eine wärmere Schärfe und ein volles Aroma, während der weiße Pfeffer etwas weniger fruchtig im Geschmack ist.

Ich mag Pfeffer in hoher Dosierung, denn so gibt er ordentlich viel Schärfe ab. Manchmal passt Pfeffer in ganz ungewohnte Kombinationen. Zum Beispiel spritzige Zitrone mit schwarzem Pfeffer – ein Traum! Und dann gehört er natürlich auch in einen Chai-Tee, wo er vor allem mit Zimt und Koriander harmoniert. Müsste ich aber meinen liebsten Pfeffer wählen, es wäre der Malabarpfeffer. Ein fruchtig milder Pfeffer, den man an seinem leichten Grünstich erkennt. Er hat eine unglaublich warme und reine Schärfe im Aroma. Oder den Langpfeffer, er brilliert mit zwei B: blumiger Duft und beißende Schärfe. Er wirkt lange im Gaumen nach und eignet sich vorzüglich, wenn ganz zum Schluss ein Gericht nach etwas feinstgeriebenem Pfeffer verlangt.

Welchen Pfeffer Sie auch immer bevorzugen, allen Sorten ist gemein, dass sie entzündungshemmend und blutdruckfördernd wirken und auch bei der Fettverbrennung helfen.

Beim Kauf sonnengetrockneten Pfeffer vorzie-

hen, er hat meiner Meinung nach die beste Qualität. Und unbedingt immer als ganze Pfefferkörner kaufen und erst dann frisch mörsern, zerstoßen oder mahlen. So behält er nämlich beim Kochen, aber auch in Gebäck wie Gewürzbrot oder in Marinaden seinen Geschmack. Pfeffer ist ein herrlicher Allrounder in der Küche – er kann fast alles, er hebt den Geschmack und sorgt dafür, dass auf dem Teller am Schluss alles richtig gut schmeckt.



grüner pfeffer

Der grüne Pfeffer wird aus den unreifen Früchten des Pfefferstrauches gewonnen. Diese werden nach der Ernte entweder in Salzlake eingelegt oder gefriergetrocknet, damit sie ihre Farbe behalten. Grüner Pfeffer hat eine etwas beißendere Schärfe als der weiße oder schwarze Pfeffer, ist aber im Aroma erfrischend, weil er eine leichte Kräuternote mit sich bringt. Im Risotto und in grünen Currygerichten wirkt der grüne Pfeffer Wunder, in Apfel-desserts ist er ein freches, scharfes Gewürz.



kampotpfeffer

Der Name lässt es schon vermuten: Dieser Pfeffer stammt aus Kambodscha, wo Kleinbauern dieses hervorragende Gewürz mit viel Sorgfalt anbauen, ernten, trocknen und von Hand sortieren. Kampotpfeffer ist ein mittelscharfer Pfeffer mit kräftigem Aroma, bei dem sich sogar eine klitzekleine Note von Eukalyptus ausmachen lässt. Sein Geschmack erinnert aber auch etwas an Thymian oder Minze.

Weil er so kostbar ist, empfiehlt es sich, ihn wie die berühmte Prise Fleur du Sel erst ganz am Schluss auf Fleisch, Gemüse oder Fisch zu geben.



langpfeffer

Er steht dem herkömmlichen Pfeffer geschmacklich in nichts nach, unterscheidet sich aber durch seinen höheren Gehalt an Piperin, der Pfefferschärfe. Und während normaler weißer, grüner oder schwarzer Pfeffer von einem Strauch namens *Piper nigrum* geerntet wird, wachsen diese Minizapfen an einer verwandten Pflanze namens Pippali, von der auch unser Name Pfeffer stammt.

Diese Pfefferrispen, die an kleine, steife Haselkätzchen erinnern, duften warm-süßlich und haben eine fast blumige Schärfe. Seine Pfefferkraft entwickelt sich aber sofort, wenn der Langpfeffer gemahlen wird, dann nämlich entfaltet sich sein frisches, scharfes Aroma.

Langpfeffer wird in der Regel gemahlen, kann aber auch als Ganzes in einer Sauce, einem Ragout oder einer Suppe mitgekocht werden. Auch wenn ein scharfes Gericht etwas Süße vertragen kann, wirkt der Langpfeffer Wunder. Und weil Schärfe und Frische in der Küche oft ein gutes Team abgeben, passt er ausgezeichnet zu Ingwer, Limette oder Zitronengras.



szechuanpeffer

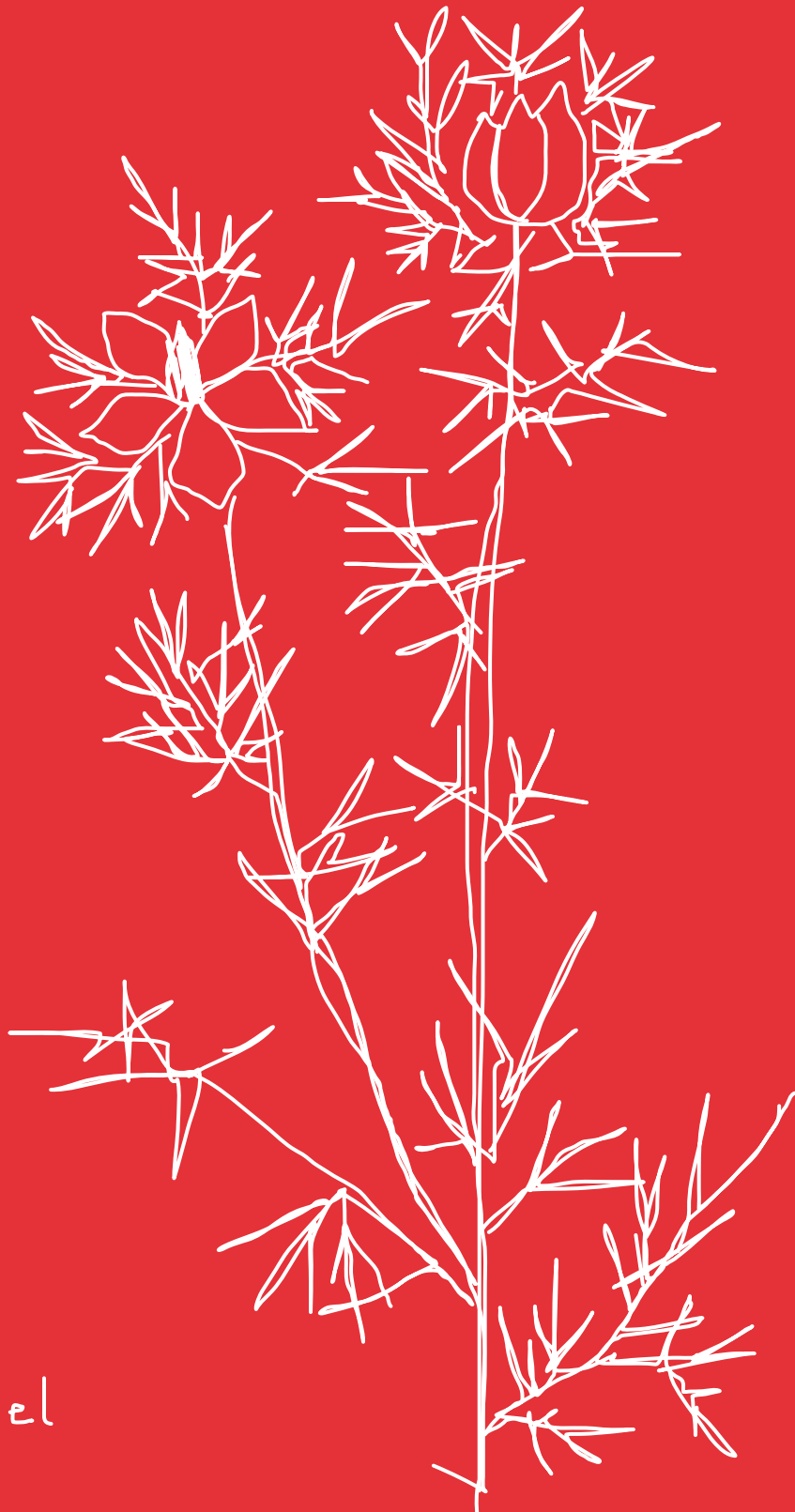
Bei Szechuanpeffer kreisen unsere Geschmacksknospen wie auf dem Kinderkarussell! Da duftet es nach Holz, leicht scharf und harzig, aber auch nach frischer Zitrone, es kribbelt im Gaumen dermaßen, dass es diesen fast etwas betäubt. Ein aufregendes Gewürz, dieser Szechuanpeffer! Obwohl: Eigentlich ist er gar kein richtiger Pfeffer, es sind vielmehr die kleinen, getrockneten Früchte der Stachelesche, eines dornigen Baums, der in der chinesischen Provinz Sichuan wächst. Daher der Name – daher aber auch seine Verwendung in scharfen Gerichten; in dieser Region pflegt man nämlich eine kräftig gewürzte, scharfe Küche.

Ich wohne zwar in Basel, halte mir aber trotzdem eine Stachelesche in meinem Kräutergarten, zu gern habe ich das belebende Mundgefühl, das mir der Szechuanpeffer beschert. Damit steht gleich eine halbe Apotheke in meinem Garten: Szechuanpeffer wirkt stark entgiftend, hilft bei Magenbeschwerden und gibt unserem Immunsystem so richtig Power.

Diesen Pfeffer immer bei mittlerer Hitze rösten und dann mörsern. Aber nicht zu fein, denn wenn man beim Essen auf die kleinen Stückchen der Schale beißt, entsteht ein schönes Mundgefühl. Essen kann man dieses Gewürz vorzüglich mit

Früchten wie Ananas, Melone oder Beeren. Und kein Geflügelgericht ohne den Szechuanpeffer, vor allem zu Hühner- und Gewürznudelsuppen gehört er einfach dazu. Auch mag ich Szechuanpeffer unheimlich gerne mit Tofu.

Szechuanpeffer ist ein Gewürz für das Besondere. Kombinieren Sie ihn doch einmal mit Ingwer – da entfaltet er etwas anregend Leichtes, fast Blumiges, bevor sich im Gaumen eine Schärfe breitmacht und diesen wohltuend kitzelt. Ein lustiges Gewürzchen, dieser Szechuanpeffer!



kreuzkümmel

fleisch

Gewürze und Fleisch bilden ein Dream-Team! Egal ob das Fleisch in einer feinen Gewürzmarinade badet, in einer schön gewürzten Sauce schmort oder mit einem raffinierten Gewürzsalz verfeinert wird, die beiden passen einfach zueinander. Dank seines kräftigen Eigengeschmacks nimmt es Fleisch problemlos mit starken Gewürzen auf. Diese wiederum sorgen dafür, dass das Fleisch leichter verdaulich wird und stimmen zugleich eine perfekte Geschmacksharmonie an.



entrecôte chili tataki mit schwarzen sesam bohnen

Die Entrecôtes mit der Tataki-Marinade einpinseln und von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Nach dem Braten in dünne Scheiben aufschneiden.

Für die Tataki-Marinade alle Zutaten leicht erwärmen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für die schwarzen Sesam-Bohnen die Keniabohnen in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und längs halbieren. Schalotte, Knoblauch und Ingwer im Sonnenblumenöl goldbraun braten. Sojasauce, Balsamico und Chilisauce mischen und unter die Schalotten rühren.

Die Bohnen und den Spinat mit der schwarzen Bohnenmarinade mischen, abschmecken und auf Teller geben. Die Entrecôtescheiben nochmals mit der Tataki-Marinade würzen und auf die Bohnen legen. Schwarzen Sesam und nach Belieben einige Korianderblätter darüberstreuen.

2 Entrecôtes (à ca. 180 g)
Öl zum Braten

Tataki-Marinade

25 g brauner Zucker
75 ml Wasser
1 TL Thai Fischsauce
1 TL süße Chilisauce
1 Prise Koriander, gemahlen
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Anis, gemahlen
1 kleine Knoblauchzehe, gerieben
1 cm Ingwer, geschält und gerieben
1 rote Chili, sehr fein gehackt
½ TL Limettensaft

Schwarze Sesam-Bohnen

400 g Keniabohnen
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 EL Ingwer, geschält und fein gehackt
50 ml Sonnenblumenöl
1 EL Sojasauce
1 EL Balsamicoessig
1 EL süße Chilisauce (siehe Seite 309)

50 g Spinatblätter
2 EL schwarzer Sesam, geröstet
einige frische Korianderblätter zum Garnieren, nach Belieben



rindsfilet piment gepökelt mit heidelbeer rotkraut

Für die Beize des Rindsfilets alle Zutaten mischen und das Rindsfilet damit einbeizen. In eine Folie wickeln und 24 Stunden marinieren. Aus der Folie nehmen, abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Rotkraut fein hobeln.

Für die Rotkrautmarinade alle Zutaten zusammen aufkochen, 1 Stunde ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Dann das Rotkraut marinieren.

Für das Petersilienwurzel-Heidelbeer-Püree die Petersilienwurzelwürfel in Salzwasser weich kochen und ausdampfen lassen. Mit der Crème fraîche, dem Heidelbeersaft und den Gewürzen zu einem glatten Püree mixen. Abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Das Rotkraut auf die Teller geben. Das Petersilien-Heidelbeer-Püree und den Blaubeersenf aufspritzen und die gepökelten Rindsfiletscheiben darauflegen.

300 g Rindsfilet
½ Kopf Rotkraut, geviertelt und ohne Strunk

Beize

40 g grobes Meersalz
30 g Zucker
½ TL Piment, gemörsert
½ TL schwarzer Pfeffer, zerstoßen
½ TL Hibiskusblüten, gemahlen

Rotkrautmarinade

90 ml Himbeeressig
70 ml Heidelbeersaft
15 ml Sojasauce
40 g Zucker
1–2 Prisen Salz
1 TL Koriandersamen
1 Sternanis
½ TL Kreuzkümmel

Petersilienwurzel-Heidelbeer-Püree

400 g Petersilienwurzel, geschält, grob gewürfelt
4 EL Crème fraîche
2 EL reduzierter Heidelbeersaft
1 Prise Piment, gemahlen
Salz

Blaubeersenf

Zutaten und Zubereitung siehe Seite 245



limetten lammcurry mit süßkartoffeln und kreuzkümmel

Für das Lammcurry das Lammfleisch im Erdnussöl scharf anbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Karotte, Kreuzkümmel, Currypaste und Limettenblätter zugeben und mitdünsten. Mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch ablöschen, die getrocknete Limette zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Nach etwa 45 Minuten die Kichererbsen und die Süßkartoffelwürfel dazugeben.

Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln in Salzwasser weich kochen. Ausdampfen lassen und mit Crème fraîche und Ingwer im Mixer fein pürieren. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Für das Aprikosen-Chutney alle Zutaten aufkochen, 3 Minuten kochen und vom Herd nehmen, im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.

Für die Süßkartoffelchips die Süßkartoffelscheiben in Reismehl wenden, in 170 Grad heißem Öl ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Das Lammcurry in Schalen verteilen. Aprikosen-Chutney und Süßkartoffelpüree darauf anrichten und mit Süßkartoffelchips garnieren.

Lammcurry

- 700 g Lammschulter, pariert, in 3 x 3 cm große Würfel geschnitten
- 2 EL Erdnussöl
- 2 rote Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Ingwer, geschält und gehackt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemörsert
- 1 EL rote Currypaste
- 4 Limettenblätter
- 400 ml Gemüsefond
- 500 ml Kokosmilch
- 1 getrocknete Limette
- 400 g Kichererbsen, gekocht
- 3 Süßkartoffeln, gewürfelt

Süßkartoffelpüree

- 400 g Süßkartoffeln
- 80 g Crème fraîche
- 1 TL Ingwer, geschält und fein gerieben
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz

Aprikosen-Chutney

- 5 Aprikosen, entsteint und klein gewürfelt
- ½ kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 75 g Gelierzucker

Süßkartoffelchips

- 1 Süßkartoffel, in feine Scheiben geschnitten
- etwas Reismehl
- Öl zum Frittieren
- Salz
- 1 Prise Kreuzkümmel



hirsch wacholder burger mit roten zwiebeln und feigensenf

Für die Burger das Toastbrot würfeln, mit dem Joghurt mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Das Hirschhackfleisch mit den Gewürzen abschmecken und mit den restlichen Zutaten außer Mehl, Ei und Panko-Bröseln vermischen und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Aus der Masse Burger formen, im Mehl wälzen und mit Ei und Panko-Bröseln panieren. Die Burger im Öl knusprig braten und im 185 Grad heißen Ofen 5 Minuten fertig garen.

Für die Cassis-Zwiebel-Creme Zwiebeln und Knoblauch in der Butter etwa 5 Minuten andünsten. Mit Rotwein und Gemüsefond ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Cassissaft, Salz und Pfeffer dazugeben und köcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Sehr fein pürieren.

Für den Feigensenf Senfpulver, Dijonsenf und die Hälfte des Himbeeressigs verrühren. Den Honig erwärmen und köcheln, bis er eine leicht dunkle Farbe annimmt. Die Blaubeeren, Feigen und den restlichen Himbeeressig dazugeben und 15 Minuten köcheln. Den Honig mixen und unter die Senf-Feigen-Mischung rühren. Durch ein Sieb streichen und heiß in ein Einmachglas füllen.

Aubergine und Feige in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Aubergine mit Salz bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend im Olivenöl anbraten.

Je 1 Scheibe Aubergine und rohe Feige auf die Teller geben und die Burger daraufsetzen. Ringsherum etwas Cassis-Zwiebel-Creme und Feigensenf geben und mit den Röstzwiebeln garnieren.

Hirsch-Wacholder-Burger

- 2 Scheiben Toastbrot
- 120 g Naturjoghurt
- 450 g Hirschhackfleisch
- 1½ TL Wacholder, gemahlen
- 1 TL Zimtpulver
- 1½ TL Salz
- 3 EL Pinienkerne, trocken geröstet
- 2 Frühlingzwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL getrocknete Feigen, fein gehackt
- 4 EL blauer Basilikum, fein gehackt
- 6 EL Mehl
- 3 Eier
- 120 g Panko-Brösel
- Öl zum Braten

Cassis-Zwiebel-Creme

- 300 g rote Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
- 40 g Butter
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Cassissaft
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Feigensenf

- 25 g Senfpulver
- 60 g Dijonsenf
- 50 ml Himbeeressig
- 125 g Honig
- 75 g Blaubeeren
- 100 g Feigen, geviertelt

- 1 Aubergine
- 1 Feige
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- Röstzwiebeln zum Garnieren



kalbsfilet mit anislack und avocado ananas salsa

Die Zutaten für die Anismarinade verrühren, bis Zucker und Salz aufgelöst sind.

Das Kalbsfilet salzen und von allen Seiten kurz anbraten, auf ein Blech legen und mit der Anismarinade übergießen. Im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten garen, danach 6 Minuten ruhen lassen und anschließend im Ofen nochmals 4 Minuten fertig garen. In 4 Scheiben schneiden.

Für die Avocadocreme alle Zutaten mixen, mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Alle Zutaten für die Avocado-Ananas-Salsa mischen.

Die Avocado-Ananas-Salsa auf Teller geben, je 1 Scheibe Kalbsfilet darauf setzen, mit der Avocadocreme und dem Basilikumöl garnieren.

400 g Kalbsfilet
Salz
Öl zum Braten

Anismarinade

2 TL Sherry
2 EL Sojasauce
½ TL Salz
2 EL Zucker
½ TL frisch gemahlener Anis

Avocadocreme

1 reife Avocado, geschält und entkernt
1 grüne Chili, entkernt und fein gewürfelt
½ unbehandelte Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
2 EL Crème fraîche
1 Msp. Anis, gemahlen
Salz

Avocado-Ananas-Salsa

1 Avocado, fein gewürfelt
¼ Ananas, fein gewürfelt
1 grüne Chili, entkernt und gewürfelt
2 Frühlingszwiebeln, fein gewürfelt
2 Limetten, Saft und abgeriebene Schale
Salz
1 TL Zucker

Basilikumöl (siehe Seite 308)



lammshulter koriander geschmort mit passionsfruchtpolenta

Das Fleisch längs halbieren und das Fett wegschneiden. Das Fleisch zu einer Rolle von etwa 7 cm Durchmesser formen und mit Küchengarn oder einem Rouladennetz fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf in Öl scharf anbraten, dann herausnehmen. Das Gemüse mit den Korianderkörnern im Schmortopf rösten. Das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Mit dem Fleischfond auffüllen und das Fleisch in den Topf zurückgeben. Es sollte ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein. Mit dem Deckel verschließen und im Ofen bei 165 Grad 2½ Stunden schmoren lassen. Dann das Fleisch herausnehmen, den Fond durch ein Sieb abgießen und zu einer kräftigen Sauce einkochen. Das Fleisch aus dem Netz nehmen bzw. das Küchengarn entfernen, das Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in die Sauce zurücklegen.

Für die Passionsfruchtpolenta Milch und Passionsfruchtpüree mit der Butter aufkochen, den Maisgrieß dazugeben und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Den Parmesan unterrühren, mit Salz und Koriander abschmecken.

Für den Passionsfruchtcoulis das Innere der Passionsfrüchte herauskratzen, in einen kleinen Topf geben, Honig sowie Limettensaft dazugeben und bei geringer Hitze zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen.

Die Passionsfruchtpolenta auf Tellern anrichten. Die Lammfleischscheiben darauflegen und mit der Sauce überziehen. Etwas Passionsfruchtcoulis rundherum träufeln. Nach Belieben Käsechips in die Polenta stecken.

Lammshulter

- 1,2 kg Lammshulter
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Öl zum Braten
- ½ Knollensellerie, geschält, gewürfelt
- 2 Karotten, geschält, in Scheiben geschnitten
- ½ Stange Lauch, in Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Korianderkörner
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Rotwein
- 2 l Lamm- oder Kalbsfond

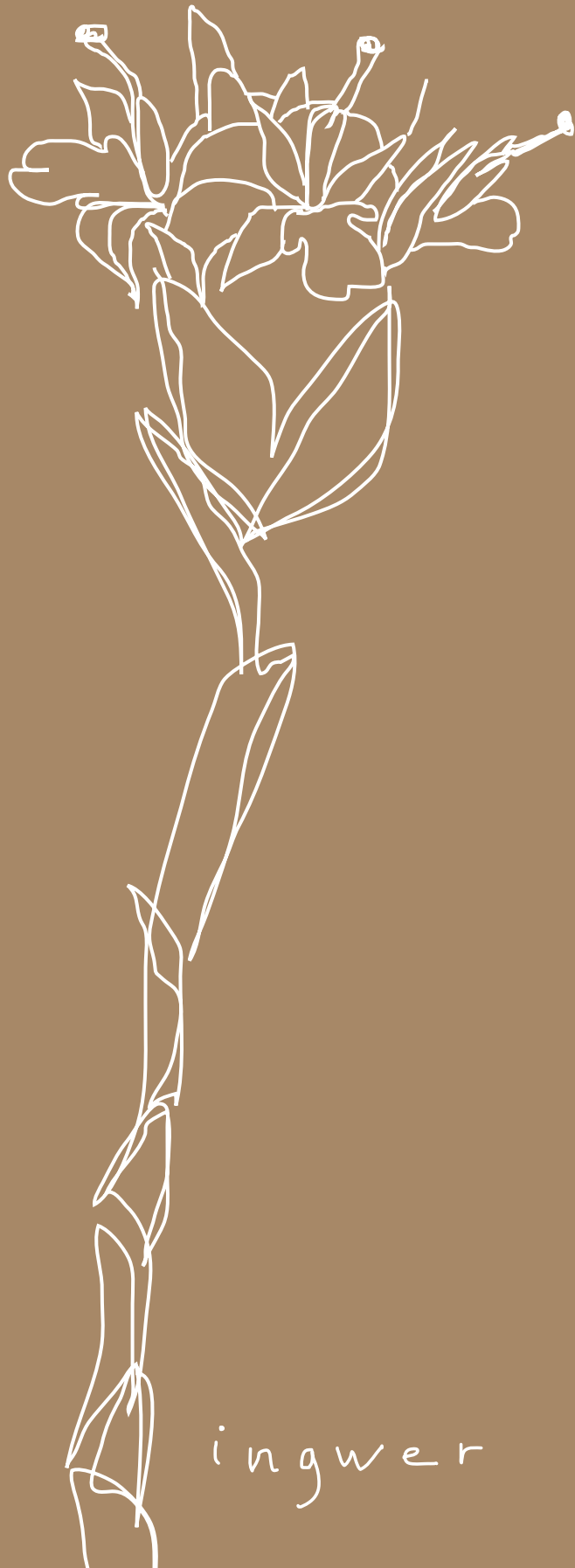
Passionsfruchtpolenta

- 300 ml Milch
- 200 g Passionsfruchtpüree
- 40 g Butter
- 100 g Maisgrieß
- 20 g Parmesan
- Salz
- 1 Prise Koriander, gemahlen

Passionsfruchtcoulis

- 5 Passionsfrüchte
- ½ EL Honig
- 1 Limette, Saft

Käsechips zum Garnieren, nach Belieben (siehe Seite 233)



ginger

basics

Sie sind das Herzstück jeder Küche, egal ob Dressings, Chutneys, Salze, gewürzte Öle, Pesto oder eingemachtes knackiges Gemüse. Diese Basics sind unsere treuen Begleiter in der Vorratskammer, immer zur Stelle, wenn es gilt, Gerichte im Nu zu verfeinern oder auch nur einen Teller Pasta oder einen knackigen Salat mit dem gewissen besonderen Etwas zu krönen. Sie sind schnell zubereitet und werden mit herrlichen Gewürzen sofort zu einem aromatischen Highlight. Und das Schöne daran ist, dass sie unsere Kreativität und Experimentierfreudigkeit fördern. Bei jedem Salz oder Dressing kann das Gewürz-Puzzle neu zusammengesetzt werden.

1



2



3



6



4



5



- 1 szechuanpfeffer
sashimimarinade
- 2 soja zimt glasur
- 3 limetten wachholder
vinaigrette
- 4 holunderblüten nelken
marinade
- 5 french dressing
mit malabarpfeffer
- 6 sesam kardamom
dressing

soja zimt glasur

1 EL Sherry
2 EL Sojasauce
2 TL Salz
3 EL Zucker
½ TL Zimt, gemahlen

Den Sherry mit der Sojasauce und den Gewürzen verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben.

Tipp:
Diese Glasur eignet sich hervorragend für gebratenes Fleisch.

sesam kardamom dressing

200 ml Apfelessig
250 ml Wasser
30 ml Reiswein
40 g gerösteter Sesam
100 ml Sojasauce
2 Prisen Kardamom, gemahlen
20 g Zucker
20 g Salz
60 ml Sesamöl
220 ml Sonnenblumenöl

Alle Zutaten, bis auf die Öle, in einem hohen Gefäß vermischen und die Öle langsam einmischen.

Tipp:
Eine nussig-frische Salatsauce für alle Blatt- und Gemüsesalate.

szechuan pfeffer sashimi marinade

40 g brauner Zucker
80 ml Wasser
60 ml Sonnenblumenöl
60 ml helle Sojasauce
40 ml Reissessig
40 ml Sake
40 g Misopaste
1 TL Szechuanpfeffer, gemörsert
1 Knoblauchzehe, gerieben

In einem Topf den Zucker im Wasser auflösen, die anderen Zutaten begeben und sanft erwärmen.

Tipp:
Als Marinade und Dressing für roh marinierte Fisch- und Fleischgerichte gut geeignet.

french dressing mit malabar pfeffer

- 1 kleine Zwiebel, geschält,
klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe,
geschält, klein
geschnitten
- 3 TL Salz
- 1 TL Malabarpfeffer,
frisch gemahlen
- 2 EL Dijonsenf
- 1 Ei
- 250 ml Weißweinessig
- 250 ml Gemüsefond
- 1 l Sonnenblumenöl

Alle Zutaten, bis auf das Öl, fein mixen. Während des Mixvorganges das Öl langsam dazugeben, bis eine Emulsion entsteht.

Tipp:

Ein warm-würziges Salatdressing für alle Gemüsesalate. In Flaschen abgefüllt, hält es sich mehrere Wochen im Kühlschrank.

limetten wacholder vinaigrette

- 1 Zitrone, Saft
- 3 Limonen, Saft und
abgeriebene Schale
- 500 ml Olivenöl
- 1 TL Wacholderbeeren,
zerstoßen
- Salz, Pfeffer, Zucker

Alle Zutaten mischen, 24 Stunden ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen.

Tipp:

Ideal zum Würzen von Fisch- und Fleischtatar.

holunder blüten nelken marinade

- 200 ml Holunderblütensirup
- ½ TL Salz
- 5 Gewürznelken
- 90 ml Limettensaft
- 1 Limette, abgeriebene
Schale

Den Holunderblütensirup mit dem Salz und den Gewürznelken aufkochen und auskühlen lassen, dann Limettensaft und Limettenschale begeben.

Tipp:

Passt sehr gut zu roh mariniertem Gemüse wie fein gehobeltem Fenchel oder Stangensellerie.

1



2



3



5



4



- 1 schwarzer pfeffer öl
- 2 basilikum senfkorn öl
- 3 süße chili sauce
- 4 scharfe chili
anis sauce
- 5 chili gewürz öl

basilikum senfkorn öl

100 g Basilikumblätter
1 EL gelbe Senfkörner
60 ml Olivenöl
60 ml Sonnenblumenöl

Die Basilikumblätter blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und mit einem Geschirrtuch kräftig ausdrücken. Die Senfkörner in einer Pfanne trocken rösten. Die beiden Öle auf 60 Grad erwärmen und zusammen mit dem Basilikum und den Senfkörnern im Mixer 5 Minuten mixen. Das Basilikumöl über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag durch einen Kaffeefilter abgießen.

Tipp:
Ideal für Salatsaucen, Pastagerichte, gebratenen Fisch und Meeresfrüchte.

chili gewürz öl

3 getrocknete Chilischoten
2 Pimentkörner
2 Nelken
1 TL Fenchelkörner
2 Sternanis
1 Stück Muskatblüte
1 Zimtstange
1 TL Salz
250 ml Sonnenblumenöl

Alle Gewürze in einer Pfanne trocken rösten und mit dem Salz grob mörsern. Das Öl auf 60 Grad erwärmen und die Gewürzmischung dazugeben. Auskühlen lassen und in eine Flasche füllen.

Tipp:
Toll zu kurz gebratenem Fisch und Fleisch sowie zu allen Gemüsegerichten.

schwarzer pfeffer öl

8 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Nelken
12 Paradieskörner
4 Sternanis
8 EL neutrales Öl
½ TL Salz
6 TL Olivenöl

Die Gewürze in einer Pfanne trocken rösten, auskühlen lassen und mixen. Das neutrale Öl mit dem Gewürzpulver mischen und 3 Minuten erwärmen. Anschließend Salz und Olivenöl einrühren.

Tipp:
Schmeckt fein zu gebratenem dunklem Fleisch und zu Pastagerichten.

süße chili sauce

15 g Chiliflocken
½ l Apfelessig
½ TL Koriander, gemörsert
1 Nelke
1 kleine Zimtstange
1 Sternanis
500 g Zucker
¼ Beutel Gelfix
Salz

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben, unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und weitere 3 Minuten unter stetigem Rühren kochen lassen.

Tipp:

Als Dip oder zum Verfeinern von Suppen, Saucen und Salaten bestens geeignet.

scharfe chili anis sauce

Ca. 5 rote Chilis (15 g),
entkernt und gehackt
2 Knoblauchzehen,
gehackt
1 TL Fenchelsamen, geröstet
und gemörsert
½ TL Anis, geröstet und
gemörsert
80 ml Weißwein- oder
Reisessig
100 ml Wasser
100 g Zucker
½ TL Salz

Alle Zutaten gut mixen.

Tipp:

Gut zum Würzen und Verfeinern von Suppen, Saucen und allen pikanten Gerichten geeignet.

rezeptverzeichnis

aperitif

- Anis-Sablés 79
Couscous-Koriander-Fritter mit Zitrone 81
Curry-Tuiles 79
Fenchel-Pistazien-Shortbread 93
Gemüse-Tempura mit Kardamom-Limetten-Dip 87
Cashewnüsse, geröstet, mit Grüntee
und grünem Pfeffer 91
Macadamianüsse, geröstet, mit Rose und
Szechuanpfeffer 91
Mandeln, geröstet, mit Zitrone und Ingwer 91
Gewürz-Linsen-Cracker 95
Kartoffelchips mit Schwarzkümmel 95
Kichererbsen-Lorbeer-Kroketten mit
Avocadocreme 85
Kokoschips mit Orangensalz 83
Koriander-Churros 121
Kreuzkümmel-Cantucci 93
Maispoularden-Piment-Burger mit
Aprikosenpaste 99
Pistazien-Ajowan-Cracker 97
Pulpo-Wacholder-Fritter mit Himbeersenf 89
Reis-Paradieskorn-Cracker 97
Safran-Grissini 95
Wurzelgemüsechips mit Sumachsatz 83

salat

- Erbsensalat mit Tintenfisch und Anis 105
Fenchel-Birnen-Salat mit Pecorino und
Süßholz 107
Gemüsesalat, grüner, mit Lammfilet und
Piment 125
Gurken-Tapioka mit Limettenblättern und
Avocado 115
Linsen-Mango-Salat mit Kreuzkümmel und
Orangenblüten 109

- Ofentomaten-Paprika-Salat mit Feta und
Paradieskörnern 119
Pistazien-Taboulé mit Minze und Ajowan 103
Röstgemüse-Salat mit Ziegenkäse und
Koriander-Churros 121
Rote-Bete-Salat mit rosa Pfeffer und
Haselnüssen 111
Soba-Nudelsalat mit Tofu und
schwarzem Sesam 113
Tomaten-Brotsalat mit Sternanis 117
Zucchini-Zitrus-Salat mit Mozzarella und
Kardamom 123

suppe

- Erbsen-Apfel-Gazpacho mit Kreuzkümmel
und Basilikum 135
Hühner-Nudelsuppe mit Safran und Ingwer 129
Karotten-Anis-Tee mit Saiblingstataki und
Sesamsatz 137
Kichererbsen-Tomaten-Minestrone mit
Ajowan-Hummus 131
Mais-Schalotten-Creme mit Mango-Polenta und
Kümmel 141
Melonen-Paprika-Gazpacho mit
Zimtblüten-Croûtons und Chili 143
Ofentomaten-Suppe mit Sternanisöl 151
Rote-Bete-Rosen-Essenz mit Jakobsmuschel
und Szechuanpfeffer 133
Rucola-Kardamom-Suppe mit
Kaffee-Gremolata 145
Spargel-Jasminblüten-Suppe mit Ricotta und
Reis-Crêpe 147
Spinat-Kokos-Suppe mit
Paradieskorn-Chutney 149
Tintenfisch-Röstessenz mit Piment und Minze 153
Weiße-Bohnen-Suppe mit Lavendel-Gremolata und
Lammburger 139

fisch

- Bachforelle im Pergament mit Chili und Ingwer 169
- Calamaretti mit Zimt-Tomate und Ricotta-Creme 161
- Carabinero-Ceviche mit Datteltomaten und Nelken 157
- Egli-Reis-Tempura mit Senfkorn-Tapioka 165
- Felchen mit Koriander-Ducca und Limetten-Fenchel 167
- Goldmakrele, wacholdergebeizt, mit Radieschen und Rote-Bete-Pickles 175
- Gurken-Wolfsbarsch-Sushi mit Minz-Tapioka und Fenchelsamen 159
- Jakobsmuschel-Kreuzkümmel-Tataki mit Zitrone und Chicorée 173
- Jakobsmuscheln mit Karotten-Sauerkraut und Orangenblüten-Dashi 171
- Kabeljau mit Miso-Hollandaise und Anis-Erbesen 181
- Lachs-Sternanis-Tataki mit Sesamgemüse 177
- Saibling-Amchoor-Fritter mit Pinienkern-Kürbis-Risotto 179
- Zander, kardamomkonfiert, mit Grüntee und Pistazien-Couscous 163

fleisch

- Entrecôte-Chili-Tataki mit schwarzen Sesam-Bohnen 185
- Hirsch-Wacholder-Burger mit roten Zwiebeln und Feigensenf 191
- Kalbsfilet mit Anislack und Avocado-Ananas-Salsa 193
- Lammkoteletts mit Sumach und Tomaten-Couscous 197
- Lammrücken, veilchenglasiert, mit Cassis-Artischocken 201
- Lammschulter, koriandergeschmort, mit Passionsfruchtpolenta 195
- Limetten-Lammcurry mit Süßkartoffeln und Kreuzkümmel 189
- Maispoularde mit Orangenblüten, Karotten und Safran-Kartoffelpüree 199
- Rehrücken, safranglasiert, mit Mango-Hummus und Kichererbsen-Kroketten 205
- Rindsfilet, pimentgepökelt, mit Heidelbeer-Rotkraut 187

- Rindsfilet-Rucola-Tatar mit Apfel und Kardamom 207
- Zitronen-Ingwer-Huhn 203

vegetarisch & beilagen

- Aniserbsen 181
- Buchweizen-Risotto mit weißem Spargel und Vanille 211
- Bulgur-Granola 237
- Cassis-Artischocken 201
- Cassis-Sellerie-Püree 201
- Erbsen-Limettenblatt-Curry mit Frühlingszwiebel-Pakoros 213
- Gemüse-Kokos-Pfannkuchen mit Linsen-Senfkor-Curry 215
- Karotten-Sauerkraut 171
- Kichererbsenkroketten 205
- Kürbisrisotto 179
- Limetten-Fenchel 167
- Linsen-Senfkor-Curry 215
- Mango-Polenta 141
- Passionsfruchtpolenta 195
- Pistazien-Couscous 163
- Reisnudeln mit karamellisiertem Tofu und Szechuanpfeffer 217
- Rote-Bete-Risotto mit Feta und Zimt-Ducca 219
- Rotkraut 187
- Safran-Kartoffel-Püree 199
- Schwarze-Sesam-Bohnen 185
- Senfkorn-Tapioka 165
- Sesamgemüse 177
- Spaghetti mit Anis-Wildkräuter-Pesto und Bergkäse 227
- Spinat-Tortellini mit Quark und Muskatblüte 223
- Steinpilze und Sellerie mit Malabarpfeffer und Mokkaschaum 225
- Süßkartoffelpüree 189
- Tomaten-Couscous 197
- Zimt-Tomaten 161
- Zucchiniurger mit Kreuzkümmel und Paprika-Chermoula 229
- Zwiebel-Kartoffel-Tarte mit Nelkenpfeffer und Thymian 221

käse

- Anis-Labne mit Selleriemarmelade und Basilikumöl 233
- Bergkäse mit Ananasgelee und Kreuzkümmel 235
- Bulgur-Zimtblüten-Granola mit Brie-Espuma 237
- Epoisse-Crème-brûlée mit Gewürzkruste 239
- Gefüllte Zucchini Blüten mit Ricotta und Paradieskörnern 249
- Roquefort-Haselnuss-Crumble mit Fenchelsamen und Feigen-Chutney 234
- Sesamrösti mit Saint-Félicien, Muskatblüte und Wildkräutern 241
- Ziegenkäse, gratiniert, mit Sumach und Wassermelone 247
- Ziegenkäse-Wacholder-Kuchen mit Blaukraut-Pickles 245

dessert

- Apfel-Kardamom-Gelee mit Rucolasorbet 253
- Avocadokompott, süß 273
- Basilikumcreme, süß 257
- Beerenbrioche mit Weißer-Schokoladen-Ingwer-Creme 263
- Blaubeerkompott 255
- Brioche 263
- Fenchelconfit, süß 261
- Grapefruitsorbet 169
- Himbeer-Rosen-Macarons 259
- Joghurt-Anis-Mousse mit Avocado und Verveine-Granité 273
- Kaffee-Kardamom-Creme 253
- Litschi-Rosen-Creme 259
- Mango-Safran-Jus 265
- Passionsfruchtcreme 271
- Passionsfrucht-Ganache 267
- Pfirsiche.pochiert 257
- Pfirsich-Karamell-Eclair mit Muskatblüte 257
- Pistazien-Crème-brûlée mit Fenchel-Jasmin-Confit 261
- Quark-Limetten-Soufflé mit Mango-Safran-Jus 265
- Rosengelee 259
- Sablés 255
- Schoko-Ananas-Törtchen mit grünem Pfeffer und Estragon 267
- Schokoladencreme 267

- Schokoladen-Crumble 271
- Schokoladen-Sternanis-Mousse mit Passionsfruchtcreme 271
- Verveine-Granité 273
- Weißer Schokoladen-Ingwer-Creme 263
- Weißer Schokoladentörtchen mit Blaubeeren und Lavendel 255
- Zitronencreme 257
- Zitronencreme, gebrannte 255
- Zitrus-Honig-Gelee mit Rosa-Pfeffer-Grapefruit-Sorbet 269

gebäck

- Apfeltarte mit Zimtblüten-Zucker 297
- Aprikosenbrot mit Kreuzkümmel 291
- Chili-Focaccia mit Schwarzkümmel 279
- Dinkel-Fladenbrot mit Ajowan 283
- Graham-Chapatis mit Koriander 289
- Karotten-Ingwer-Kuchen mit Safran 299
- Krusten-Blaubeer-Brot mit Lavendel 277
- Kürbisbrot mit Mohn und Nelken 285
- Limetten-Brioche mit Ingwer 293
- Olivensöl-Knäckebrot mit Anis 295
- Pain d'Épices mit Langpfeffer 281
- Roggenbrot mit Buttermilch und Kümmel 287
- Rote-Bete-Knäckebrot mit Szechuanpfeffer 295

dip, salsa, chutney & co.

- Ajowan-Hummus 131
- Ananasgelee 235
- Ananas-Paradieskorn-Chutney 312
- Ananassalsa 235
- Ananassenf 235
- Apfel-Kardamom-Pesto 321
- Aprikosen-Chutney 189
- Aprikosenpaste 99
- Avocado-Ananas-Salsa 193
- Avocadocreme 85, 115, 163, 193
- Basilikum-Rosa-Pfeffer-Sirup 313
- Basilikum-Senfkorneröl 308
- Blaubeersenf 245
- Blaukraut-Pickles 245
- Blumenkohl-Kardamom-Pickles 325
- Cassis-Zwiebel-Creme 191

Chermoula 229
Chili-Anis-Sauce 309
Chili-Sauce, süße 309
Chili-Gewürz-Öl 308
Estragon-Hummus 167, 320
Feigen-Piment-Chutney 312
Feigensenf 191
French Dressing mit Malabarpfeffer 305
Grüne-Tomaten-Marmelade mit Vanille 317
Grüntee-Kardamom-Salz 328
Haselnuss-Crumble 243
Heidelbeer-Rotkraut 187
Himbeersenf 89
Himbeersenf mit Szechuanpfeffer 325
Holunderblüten-Nelken-Marinade 305
Kaffee-Gremolata 145
Kamille-Vanille-Salz 328
Kardamom-Limetten-Dip 87
Karotten-Sternanis-Marmelade 316
Karotten-Pickles 137, 324
Kokos-Kurkuma-Chutney 312
Koriander-Ducca 167
Kürbis-Mango-Creme 179
Kürbis-Zimtblüten-Pickles 324
Lavendel-Gremolata 139
Limetten-Wacholder-Vinaigrette 305
Mango-Hummus 205
Mangosenf mit Kardamom 325
Miso-Hollandaise 181
Mokka-Schaum 225
Orangenblüten-Dashi 171
Orangen-Koriander-Sirup 313
Paprika-Koriander-Creme 320
Paradieskorn-Chutney 149
Passionsfruchtcoulis 195
Petersilienwurzel-Heidelbeer-Püree 187
Pfefferminz-Zimt-Sirup 313
Pfefferöl, schwarzer 308
Ricottacreme 161
Ricotta-Flan 147
Rosen-Piment-Salz 328
Rote-Bete-Marmelade mit Blutorange und
Nelke 317
Rote-Bete-Pickles 111, 133, 175
Rote-Bete-Püree 175
Rote-Bete-Rosen-Pickles 324
Safran-Hummus 320
Safransalz 205

Salze 329
Sauerrahm-Basilikum-Mousse 135
Selleriemarmelade 235
Sesam-Kardamom-Dressing 304
Sesam-Minz-Pesto 321
Sesamsalz 137
Soja-Zimt-Glasur 304
Spinatcreme 223
Szechuanpfeffer-Sashimi-Marinade 304
Tomatenmarmelade mit Chili 316
Veilchensalz 201
Wasabi-Mousse 207
Wildkräuterpesto 227
Zimt-Ducca 219
Zitronen-Crème-fraîche 81
Zitronengelee 165
Zitronen-Ingwer-Butter 203
Zitronenmarmelade 173