

# INHALT

## Einführung

8

## Kräuter

### Vielfalt der Kräuter

14

### Frische und milde Kräuter

Petersilie 18 • Portulak 20 • Tellerkraut 21 • Borretsch 22

Kleiner Wiesenknopf 23 • Perilla, Shiso 24 • Mitsuba 26

Melde 27

### 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 • Culentro 110 • Rau Ram 111 • Rauke,  
Rucola 112 • Japanischer Meerrettich 114 • Meerrettich 116  
Brunnenkresse 118 • Epazote 120 • Beifuß 121

## Kräuter vorbereiten 122

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

## 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

# Gewürze

## Faszinierende Gewürze

132

## Nussartige Gewürze

Sesam 138 • Schwarzkümmel 140 • Mohn 141 • Mahlep 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

Gewürze quetschen oder zerkleinern 267

Gewürze mit oder ohne Öl rösten 270

Mahlen, zerstoßen, Gewürzpастen herstellen 272

Zubereitung frischer Chilis 274

Getrocknete Chilis vorbereiten 276

# **Rezepte**

## **Kräuter- und Gewürzmischungen 280**

Kräutermischungen 280 • Gewürzmischungen 284

Soßen und Würzsoßen 296 • Marinaden 304

## **Kochen mit Kräutern und Gewürzen 306**

Suppen und leichte Gerichte 306 • Fischgerichte 310

Fleischgerichte 312 • Gemüse 317 • Pasta, Nudeln,  
Reis und Couscous 319

Desserts und Getränke 324

<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>326</b>
<b>Bezugsquellen für Kräuter und Gewürze</b>	<b>328</b>
<b>Register</b>	<b>330</b>
<b>Dank</b>	<b>336</b>