

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 • Wald-
meister 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

Kräuter vorbereiten 122

Kräuter abzapfen, hacken und zerreiben 123 • Trocknen
und Zerreiben von Kräutern 126 • Kräuternessig, 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 • 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

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
-------------------------------	-----

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

Literaturverzeichnis	326
Bezugsquellen für Kräuter und Gewürze	328
Register	330
Dank	336