

# Inhalt

Einführung 8

## Kräuter

Vielfalt der Kräuter 14

Frische und milde Kräuter 18

Petersilie 18 • Portulak 20 • Tellerkraut 21  
Borretsch 22 • Kleiner Wiesenknopf 23  
Perilla, Shiso 24 • Mitsuba 25 • Melde 26

Süße Kräuter 27

Süßdolden 27 • Ringelblume, Studentenblume 28  
Basilikum 30 • Asiatische Basilikum-Arten 34  
Lorbeer 36 • Myrte 38 • Engelwurz 39  
Duftpelargonien 40 • Lavendel 42 • Waldmeister 46  
Pandan 47

Zitronenartige, saure Kräuter 48

Monarde, Goldmelisse 48 • Zitronenmelisse 50  
Echte Kamminze 51 • Zitronenverbene 52  
Sassafras 53 • Houittuynia 54 • Rau om 55  
Ampfer 56

Anisartige Kräuter 57

Duftnessel 57 • Kerbel 58 • Estragon 60 • Dill 62  
Gewürzfenchel 64

Minzen 66

Minze 66 • Bergminze 70 • Katzenminze 71

Zwiebeln 72

Knoblauch 72 • Winterheckzwiebel 77  
Schnittlauch 78 • Chinalauch 79

Bittere oder herbe Kräuter 80

Sellerie 80 • Liebstöckel 82 • Ysop 84 • Zichorie 85

Scharfe und würzige Kräuter 86

Oregano und Majoran 86 • Rosmarin 90 • Salbei 92  
Thymian 96 • Bohnenkraut 100 • Felsenlippe 103  
Koriander 104 • Culantro 106 • Rau ram 107  
Rauke, Rucola 108 • Brunnenkresse 110  
Japanischer Meerrettich 112 • Meerrettich 114  
Epazote 116 • Beifuß 117

Kräuter vorbereiten 118

Kräuter abzupfen, hacken und zerreiben 119  
Trocknen und Zerreiben 121  
Kräuteressig, Kräuteröl und Kräuterbutter 122

# Gewürze

## Faszinierende Gewürze

126

### Nussartige Gewürze 132

Sesam 132 • Schwarzkümmel 134 • Mohn 135  
Mahlep 136 • Akaziensämen 137

### Süße Gewürze 138

Zimt 138 • Kassiazimt 140 • Koriander 142  
Wacholder 144 • Rose 146 • Vanille 148  
Akudjura 152 • Rosa Pfeffer 153 • Paprika 154

### Säuerlich fruchtige Gewürze 156

Tamarinde 156 • Gerbersumach, Sumak 158  
Berberitze 159 • Granatapfel 160 • Kokum 162  
Amchoor 163

### Zitronenartige Gewürze 164

Zitronengras 164 • Kaffirlimette 166 • Gälgant 168  
Zitronenmyrte 171 • Zitrusfrüchte 172

### Anisartige Gewürze 174

Sternanis 174 • Anis 176 • Süßholz 177

### Erdige Gewürze 178

Safran 178 • Kardamom 182 • Schwarzer  
Kardamom 184 • Kreuzkümmel 186 • Kümmel 188  
Muskatnuss 190 • Muskatblüte, Macis 194  
Kurkuma 196 • Zitwer, Indischer  
Safran 198 • Curryblätter 200  
Annatto 202

## Bittere und saure Gewürze 204

Kapern 204 • Bockshornklee 206 • Ajowan,  
Ammei 207 • Mastix 208 • Färberdistel, Saflor 209

## Scharfe Gewürze 210

Echter Pfeffer 210 • Kubebenpfeffer 215  
Aromatische Blätter 216 • Bergpfeffer 218  
Paradieskörner 219 • Sichuanpfeffer, Sansho 220  
Frischer Ingwer 222 Getrockneter Ingwer 226  
Piment, Nelkenpfeffer 228 • Gewürznelken 230  
Asant, Riesenfenchel 234 • Senf 236 • Cayenne-  
pfeffer, Chili, Peperoni 240

## Gewürze

## vorbereiten

250

Gewürze quetschen oder zerkleinern 251  
Gewürze mit oder ohne Öl rösten 253 • Mahlen,  
zerstoßen, Gewürzpasten herstellen 255  
Zubereitung frischer Chilis 256 • Getrocknete  
Chilis vorbereiten 258

## Salz

260

Geschichte 260 • Herkunft 261  
Verwendung 261

# Rezepte

## Kräuter- und Gewürz- mischungen 266

Kräutermischungen 266 • Gewürzmischungen 271  
Soßen und Würzsoßen 289 • Marinaden 302

## Kochen mit Kräutern und Gewürzen 304

Suppen, kleine Gerichte und Salate 304 • Fisch 310  
Fleischgerichte 314 • Gemüse 319 • Pasta, Reis und  
Couscous 321 • Kuchen und Desserts 326

## Register 328

## Dank 336