

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

Süßdolde 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 • Houttuynia 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 • Galgant 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, Gewürzpastes herstellen 255
Zubereitung frischer Chilis 256 • Getrocknete
Chilis vorbereiten 258

Salz

260

Geschichte 260 • Herkunft 261
Verwendung 261

Rezepte

Kräuter- und Gewürzmischungen 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