



AROMA – DIE KUNST DES WÜRZENS

6 EIN FEST FÜR DIE SINNE

Ein wohlgerichteter Teller regt alle Sinne an – und doch spricht man meist nur von „Geschmack“. Dabei sollte genauer unterschieden werden zwischen den fünf Grundgeschmacksrichtungen, die auf der Zunge wahrgenommen werden können, und der unglaublichen Vielfalt an Aromen, die über die Nase gerochen werden. Auch kulinarisch ein Erkenntnisgewinn.

9 DIE GESCHMACKSRICHTUNGEN

22 FUNKTIONELLE GRUPPEN

32 WÜRZPRAXIS

Abwechslungsreich würzen und gezielt Assoziationen herstellen – das ist möglich. Dieses Kapitel zeigt die vielfältigen Varianten, Speisen innerhalb der fünf Grundgeschmacksrichtungen zu würzen oder abzumildern – Ausgewogenheit ist dabei wichtig. Bei den Düften geht es um Unterstützung oder Ergänzung: die Prinzipien des Food-Pairing und Food-Completing.

52 GÄNGIGE ZUBEREITUNGSARTEN

56 FOOD-PAIRING UND FOOD-COMPLETING

61 EINE KLEINE GESCHICHTE DES WÜRZENS

Von Steinzeit und Antike über Mittelalter und Renaissance bis zur Küche der Neuzeit und Trends im 21. Jahrhundert: Wie Handel, Kriege und Entdeckungsfahrten ebenso wie die Moden der Hochküche und ihrer großen Köche die Verfügbarkeit von Gewürzen und deren Verwendung beeinflussten.

68 DER WEG DER GEWÜRZE IN EUROPA

72 DER WEG DER GEWÜRZE WELTWEIT

78 AROMEN DER WELT

82 KRÄUTER UND GEWÜRZE IM EIGENEN GARTEN

86 DIE GRUNDAUSSTATTUNG



89 KRÄUTER, GEWÜRZE & MEHR

Kräuter, Gewürze und viele weitere aromatische Zutaten aus aller Welt – Klassiker wie Exoten: Welche Aromen sie besitzen, wie man mit ihnen in der Küche umgeht – und wie sie kreativ kombiniert werden können. Dazu raffinierte Rezepte, die das Aroma der jeweiligen Zutat betonen.

- 90 FARBSHEMA: SO FUNKTIONIERT'S
- 135 SCHÄRFEGRADE
- 182 BOTANISCHE FAMILIEN
- 271 EINE PFLANZE – DREI AROMAPROFILE
- 295 SALZE DER WELT
- 371 SÜSSKRAFT IM VERGLEICH



374 GEWÜRZMISCHUNGEN

Ob indische Masalas oder ein französisches Bouquet: Woraus exotische wie klassische Gewürzmischungen bestehen, wie man sie selbst mischen und was man damit würzen kann.

- 384 DAS SPIEL MIT DEN AROMEN
- 389 MASALAS
- 400 DIE EIGENE GEWÜRZMISCHUNG – TEIL I
- 403 DIE EIGENE GEWÜRZMISCHUNG – TEIL II

409 SAUCEN UND PASTEN

Barbecuemischungen, Pestos, Chutneys und Moles: Viele Flüssigwürzen lassen sich frisch selbst anrühren. Bei verschiedenen Soja- und Fischsaucen wird das schon schwieriger.

- 425 FISCHSAUCEN UND VARIANTEN
- 433 WÜRZVARIANTEN MIT SOJASAUCE
- 452 SALSAS

459 ALKOHOLE, ESSIGE, FETTE UND ÖLE

Auch sie sind in der Küche interessant. Die wichtigsten Alkohol- und Essigsorten, die aromatischsten Würzöle und Fette: Wie sie schmecken, duften und trigeminal reizen – und was man mit ihnen in der Küche anstellen kann.

494 ANHANG

- 494 KLEINE GERUCHSSCHULE
- 495 WAS PASST WOZU?
- 506 REGISTER
- 517 LITERATUR UND QUELLEN
- 519 IMPRESSUM



PEPERONI GRÜN

PEPERONI ROT

PASST GUT ZU

Eintöpfen, Suppen, Gemüse- und Fleischgerichten, Fisch und Meeresfrüchten, Saucen, Früchten oder Käse, Schokolade

LÄNDERKÜCHEN

Mexiko: Moles **USA:** Chili con carne
Italien: Spaghetti aglio, olio e peperoncino, Penne all'arrabbiata **Thailand:** rotes, grünes oder gelbes Curry **Frankreich:** Bouillabaisse mit Rouille **Tunesien:** Harissa **Südindien/Sri Lanka:** Currys **Indonesien:** Gerichte der Padang-Küche **China:** Feuertöpfe (huo guo) **Korea:** Kimchi (Kohlpickles)

GEWÜRZMISCHUNGEN

Indische Masalas, amerikanische BBQ-Mischung, äthiopische Harissa-Paste, marokkanisches Ras el-Hanout, japanisches Shichimi togarashi, mexikanische Achiot-Sauce, Moles, Mojos, Salsas, karibische Würzpasten, indonesische Sambals, thailändische Currypasten, jemenitisches Zhug

EINKAUF, QUALITÄTEN, LAGERUNG

Viele frische Sorten gibt es im Asiashop und in türkischen Lebensmittelläden, getrocknete Sorten auch in mexikanischen Delikatesseläden oder im Versand. Supermärkte bieten oft gemischte abgepackte Chilis an. Oder man züchtet sie als Balkon- oder Zimmerpflanze selbst. Frisch sind sie im Kühlschrank einige Wochen haltbar, sie verlieren ein wenig an Aroma, aber nicht an Schärfe. Zum Einfrieren eignen sie sich nicht. Man kann sie aber trocknen, dann lassen sie sich jahrelang aufbewahren. Es gibt grob auch zerstoßene Chiliflocken zum Streuen oder gemahlene Chilipulver, das aber auch andere Würzmittel enthalten kann.

bekommen. Große dickfleischige, getrocknete Chilis mit dünner Haut (Ancho oder Mulato) kann man mit Fleisch, Reis oder Gemüse füllen und im Ofen backen. Mildere Sorten werden gerne in Essig oder „en escabeche“, in einer sauren Marinade, eingelegt und als Pickles genossen. Chilipulver ist zwar einfacher zu dosieren, das Aroma verfliegt allerdings viel schneller als bei getrockneten ganzen Schoten.

SCHOKOLADE KALT-HEISS

100 g Dunkle Schokolade

30 ml Sonnenblumenöl

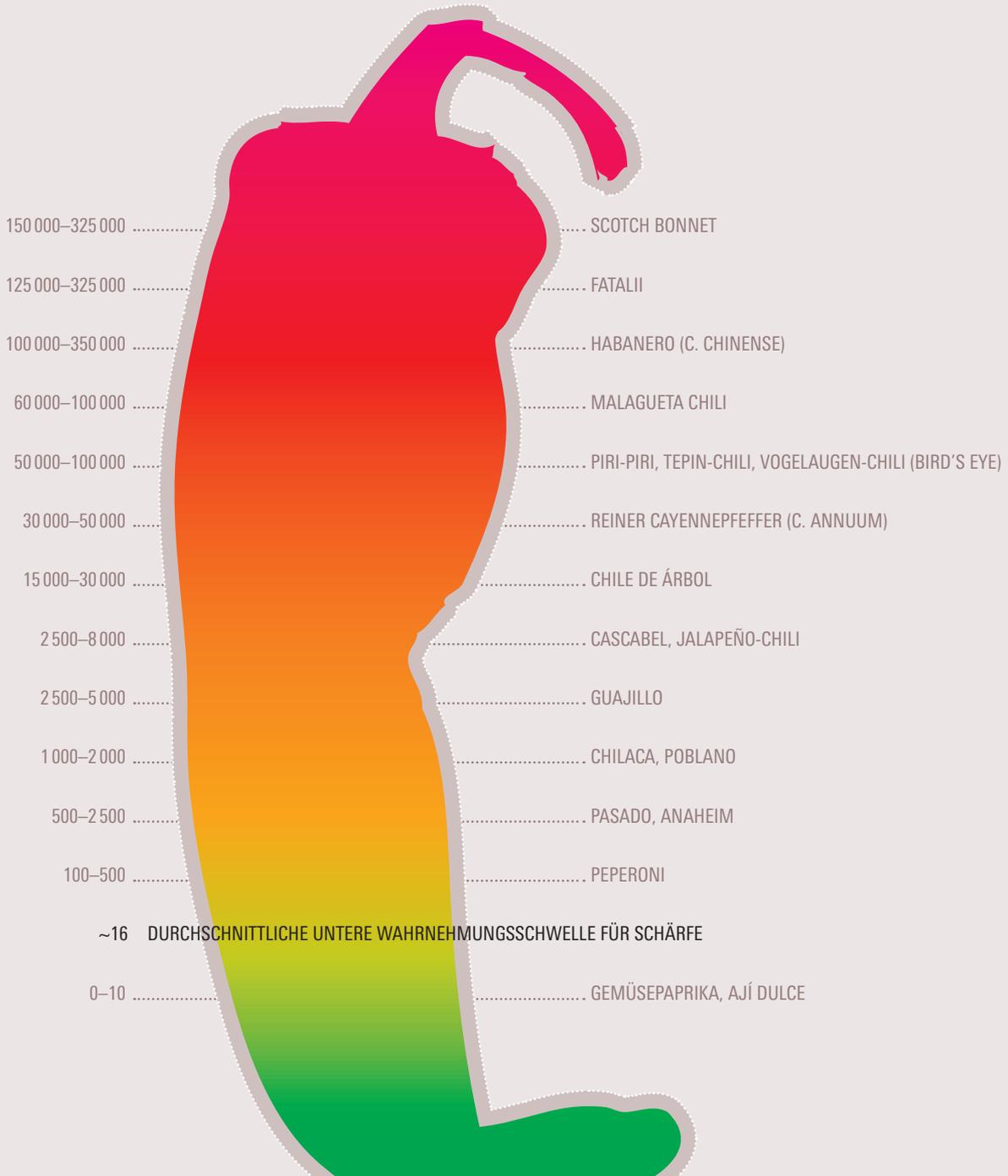
½ TL Chilipulver

Schokolade bei 45 °C schmelzen, mit möglichst geschmacksneutralem Sonnenblumenöl vermengen und sehr fein gemahlene Chilipulver einrühren. Alles gut verrühren. In kleinen Portionen erstarren lassen und im Eisfach auf –18 °C abkühlen lassen. Beim Genießen der eisgekühlten Schokolade entsteht durch das Chilipulver ein sehr angenehmes kalt-warm/scharfes Mundgefühl.

Als Küchenzutat können Chilis nicht ersetzt werden. Kaum ein Pfeffer oder anderer Scharfmacher weist dieselben Schärfegraden auf. Selbst scharfe Paprikasorten wie etwa Rosenpaprika oder *Piment d'espelette* liefern, sofern sie als Pulver verwendet werden, stets eine süßliche Komponente mit, die nicht in jedem Fall erwünscht ist. Der Vorteil des Capsaicins ist seine Neutralität: Wenn Chilis erhitzt werden und sich ihre je nach Sorte vorhandenen fruchtigen Aromen verflüchtigt haben, liefern sie reine Schärfe. Die Schoten fügen sich daher problemlos in die meisten Speisen ein: wohldosiert überdecken sie keine Aromen, ergänzen aber einen neuen Sinnesreiz. Obwohl Chili botanisch nicht mit Vanille verwandt ist, besteht chemisch eine Verbindung zwischen Capsaicin und Vanillin. Aus dieser Art Verwandtschaft und dank der Fettlöslichkeit des Capsaicins ergeben sich aufregende Kombinationsmöglichkeiten: Schon die Azteken tranken *Xocóatl*, eine Mischung aus Wasser, Kakao, Vanille und Chilipulver. Noch heute gibt es in Mexiko die berühmte scharfe Schokoladensauce (→ *Mole poblano*), und neuerdings greifen auch hiesige Chocolatiers diese Kombination auf.

SCHÄRFEGRADE

Scharf ist nicht gleich scharf. Es gibt auch milde bis wenig scharfe Chilis, zudem hängt die Empfindung von der eigenen Capsaicintoleranz ab. Beinahe jedes Jahr werden neue Züchtungen gemeldet, bei denen noch höhere Scoville-Grade gemessen werden. Der Wert von Pfefferspray liegt übrigens bei 2–5 Millionen Scoville, reines Capsaicin misst 15–16 Millionen. Die Skala greift nicht für Pfeffer: Er reizt andere Rezeptoren des Trigemiusnervs – streng genommen erzeugt Piperin eine „andere“ Schärfe als Capsaicin.



terpentinartig Δ Fett **ZINGIBEREN** zitrus-
ingwerartig, metallisch Δ Fett α -, β -**CARY-**
OPHYLLEN würzig-holzig, terpentinartig Δ Al-
kohol, Fett **GINGEROL** scharf, warm Δ Fett,
Wasser **SHOGAOL** scharf warm Δ Fett, Wasser

GESCHMACK



Paradieskörner duften pikant-würzig und hinterlassen einen warmen, ingwerartigen Reiz.

HARMONIE



AROMENENTFALTUNG



A Floraler Duft, ingwerartige Schärfe
B Holzige Noten, dezente Schärfe **C** Nachlassende Schärfe, würzig-holzige Noten

PASST GUT ZU

Wurstbrät, Lebkuchen, Likören, Schmorgerichten mit Fleisch, Fisch und Gemüse

LÄNDERKÜCHE

Deutschland: Geflügelragouts, Winterkürbis, Glühwein **Skandinavien:** Aquavit
Nordafrika: geschmorte Maniokwurzel

GEWÜRZMISCHUNGEN

Marokkanisches Ras el-Hanout, tunesisches Gälät Daqqa, Glühweinnischung

KAROTTENSALAT MIT HANDKÄS' UND PARADIESKÖRNERN

200 g Karotten
1 EL Saft einer Bergamottezitrone
1 TL Weißweinessig
1 TL Honig
Salz
150 g Handkäse (Harzerkäse) ohne Kümmel, fein gewürfelt
1 EL Pistazienöl
1 TL Paradieskörner

Die Karotten schälen und im Blitzhacker grob zerkleinern. Bergamottezitrone mit Weißweinessig und Honig vermischen, über die Karotten geben, salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Den gewürfelten Handkäse unterheben und mit Pistazienöl und gemörserten Paradieskörnern abschmecken. Als kleine Vorspeise servieren.

mel, Gewürznelken und Pfeffer. Die Schärfe wird dem **GINGEROL** zugeschrieben, das auch Geschmack und Empfinden bei Ingwer bestimmt.

Verwendet werden ausschließlich die Samen. Mit der Schärfe der Paradieskörner verhält es sich wie bei Ingwer: Nach zu langem Kochen oder Lagern reagiert das Gingerol zu dem als weniger scharf empfundenen Stoff Shogaol. Um die Schärfe zu erhalten, sollte man ganze Körner daher besser nicht allzu lange mitkochen. Gemahlen gibt man die Samen erst gegen Ende der Garzeit in die Speisen, wobei durchaus großzügig dosiert werden kann.

Wegen ihres kräuterähnlichen Aromenspektrums können Paradieskörner das Würzen mit Kräutern teilweise ersetzen oder als „Brücke“ zwischen Kräutern und Gewürzen dienen. So lassen sich etwa Wildkräutersalate gut mit Paradieskörnern abschmecken. In Pesto oder anderen Kräutercremes sorgen sie für einen aromapotenzierenden Effekt: Ihr holzig-terpentinartiges Aroma löst sich im Fett und verstärkt die ähnlichen Aromen der in der Creme enthaltenen Kräuter. Ihre gleichzeitige Nähe zu Zimt, Ingwer und Gewürznelken lassen sie, wie in unserem Rezept, auch in säuerlich-fruchtiger Umgebung gut zur Geltung kommen. Paradieskörner ergänzen diese Gerichte dabei um eine zusätzliche scharfe Geschmackskomponente. Auch Rotkohl, geschmort mit Portwein und Dörrobst, bekommt mit Paradieskörnern ein würziges Aroma und einen scharfen Geschmack. Malziges *Glühbier* als Alternative zu Glühwein, oder Biersaucen in Schmorgerichten lassen sich mit Paradieskörnern hervorragend aufwerten.

GESCHICHTE UND GESCHICHTEN

Noch zu Beginn des 15. Jahrhundert war Kap Bojador im Nordwesten Afrikas der südlichste Punkt portugiesischer Erkundungsreisen. Lange galt er als unüberwindbar, dann aber wurde ein Großteil der westafrikanischen Küste in relativ kurzer Zeit erkundet. Um trotz klammer Geldmittel die Expansion Portugals weiter voranzutreiben, garantierte König Alfons V. dem Händler



JAKOBSMUSCHELN AUF PIKANTER APFELNAGE

200 ml Krustentierfond

200 ml ungesüßter Apfelsaft

Salz

6 Paradieskörner (Guineapfeffer)

Apfelpektin oder frisch püriertes Apfelfruchtfleisch nach Bedarf

Fleur de Sel

4 Jakobsmuscheln

Butter zum Braten

Zimtbasilikumblättchen zum Garnieren

Den Fond mit Apfelsaft, Salz und Paradieskörnern aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Filtern, dabei die Paradieskörner aufbewahren, und den Fond mit Salz abschmecken. Erwärmen und bei Bedarf mit etwas Apfelpektin oder püriertem Apfelfruchtfleisch andicken. Die herausgefilterten Paradieskörner grob mörsern und mit Fleur de Sel vermengen. Jakobsmuscheln kurz in schäumender Butter auf beiden Seiten an-, aber keinesfalls durchbraten. Die Apfelnage als Spiegel auf einen Teller geben, die Jakobsmuscheln daraufsetzen und mit der Paradieskörner-Salz-Mischung bestreuen. Die Zimtbasilikumblättchen in feine Streifen schneiden und die Muscheln damit garnieren.



Rosmarinus officinalis



ROSMARIN

Der Duft des Rosmarins erweckt sofort mediterrane Assoziationen – weil er am Mittelmeer fast überall wild wächst und in Italien oder in der Provence auch schon mal als Busch im Vorgarten steht. Er gehört zur berühmten Mischung „Kräuter der Provence“. Sein Aroma ist sehr stark und unverwechselbar.



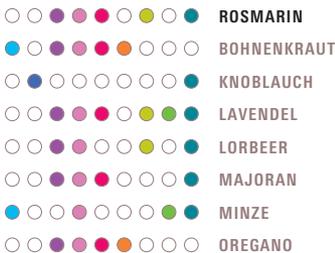
MYRCEN süßlich-würzig, balsamisch, pfeffrig, terpeninartig ◊ Alkohol, Fett **LINALOOL** blumig, zitrusartig, frisch ◊ Alkohol, Fett **GERANIOL** blumig, floral ◊ Alkohol, Fett **LIMONEN** orangenartig, terpenin-zitronenartig ◊ Alkohol, Fett **1,8-CINEOL**^T Eukalyptus, kampferig ◊ Alkohol, Fett **BORNEOL** holzig-kampferig, kühlend ◊ Alkohol, Fett **KAMPFER** scharf-bitter-mentholig-eukalyptusartig ◊ Alkohol, Fett **α-, β-PINEN** Piniennadeln, pinienholzig, kampferig ◊ Alkohol, Fett **VERBENON** minzig, kampferig, leicht sellerieartig ◊ Alkohol, Fett **β-CARYOPHYLLEN** holzig-terpeninartig ◊ Fett **ROSMANOL** schwach aromatisch ◊ Wasser **EUGENOL**^T nelkenartig ◊ Alkohol, Fett

GESCHMACK



Rosmarin schmeckt bitter und duftet angenehm nach Pinien und Fichten. Der harzige Ton verstärkt sich getrocknet noch.

HARMONIE



Rosmarin enthält ein extrem breites Spektrum von Aromen, was ihn zu einem Allrounder in der Würzung macht. Eine dominante Verbindung gibt es nicht. Seine flüchtigen Duftstoffe setzen sich vor allem aus dem süßlich-balsamisch riechenden MYRCEN, dem blumig-frischen LINALOOL und dem nach Rosen duftenden GERANIOL zusammen. Dazu kommen LIMONEN mit seinen orangenartig und terpenin-zitronenartigen Noten sowie das nach Eukalyptus und Kampfer duftende 1,8-CINEOL. Des Weiteren finden sich eine harzig-holzige Note und ein tiefes, nelkenartiges Aroma. Für den bitteren Geschmack ist neben KAFFEE- und ROSMARIN- auch CARNOSOLSÄURE verantwortlich, die ebenso in Salbei oder Ysop vorkommt. Das beinahe geruch- und geschmacklose ROSMANOL oder „Rosmarinextrakt“ zählt zu den natürlichen Konservierungsstoffen und hat eine starke antioxidative Wirkung.

ROSMARIN-SCHOKOPLÄTZCHEN

250 g dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil)

1 EL Puderzucker

2 EL frisch gehackte Rosmarinblätter

Grob gemahlene Paranüsse

Die dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen und den Zucker unterrühren. Sofort die Rosmarinblätter unterheben und gut verteilen. Aus dem Wasserbad nehmen und nach Belieben Paranüsse unterheben. Auf Backpapier ausstreichen und abkühlen lassen. Anschließend kühlen und in Stücke brechen. Zum Espresso ein Genuss!

Man kann die Blätter oder ganze frische Zweige mitkochen oder mitbraten und anschließend entfernen. Die meisten Aromen lösen sich dabei im Fett. Rosmarin kann mitgegessen werden, wegen seiner Zähigkeit sollte er vor dem Kochen aber klein geschnitten oder im Mörser grob zerstoßen werden. Dann muss er rasch verbraucht werden, denn die leicht flüchtigen süßlich-blumigen, terpeninartigen Aromen werden jetzt schnell freigesetzt. Wird er zu lange mitgekocht oder -geschmort, treten die bitteren Gerbstoffe in den Vordergrund, die sehr dominant sein können. Falls das jedoch ein gewollter Effekt ist, empfiehlt es sich, Olivenöl zu verwenden: Die Gerbstoffe des Rosmarin lösen sich darin, gleichzeitig steuert das Öl seine eigene Bitterkeit bei. Getrocknet schmeckt Rosmarin weniger frisch und blumig, dafür noch intensiver, herber: Er sollte dann sparsam dosiert werden, um

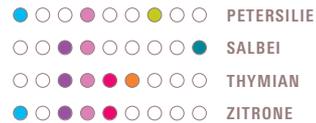
das Gericht nicht zu überwürzen. Traditionell wird mit Rosmarin auch geräuchert, was man beim Grillen nutzen kann: Ein paar unter das Grillgut gelegte Zweige verströmen ein wunderbares Räucheraroma, das deutliche Rosmarinnoten zeigt. Ähnliche Effekte erzielt man, wenn man das Grillgut auf ältere, verholzte Zweige spießt. Das Aroma lässt sich gut in Öl extrahieren, wenn zerkleinerte Rosmarinblätter darin eingelegt und für eine Stunde auf 50 °C erwärmt werden.

Rosmarin ergänzt sich gut mit anderen mediterranen Kräutern und Gewürzen wie Thymian, Majoran, Oregano, Salbei, Lorbeer oder Lavendel – zusammen werden sie in „Kräuter der Provence“-Gewürzmischungen angeboten. Ihre Aromen sind alle intensiv genug, um sich von Rosmarin nicht dominieren zu lassen. Das Kraut passt wegen der sich gegenseitig unterstützenden Bitternoten zu fast allem, was man in Olivenöl braten kann, besonders zu Lamm und dessen kräftigem Eigenaroma. Italienische *Grissini* und *Focaccia*-Brot schmecken wunderbar mit ein wenig Rosmarin, denn diese Backwaren werden ebenfalls mit Olivenöl zubereitet. Über seine terpenin- und zitrusartigen Noten harmoniert er erstaunlich gut mit Zitrusfrüchten, aber auch mit den säuerlichen Tönen in getrockneten Aprikosen. Kräftige Fischarten wie Goldbrasse schmecken köstlich, wenn sie mit einem Zweig Rosmarin im Bauch gebraten oder gegrillt und vor dem Servieren mit Zitrone beträufelt werden. Auch in dunklen Saucen auf Rotweinbasis macht sich ein ganzer Zweig gut – hier ergänzen sich die Tannine, also die Gerbstoffe. Das Kraut passt sogar zu süßen Speisen. Es erweitert Desserts um seine blumigen, terpeninartigen Noten und den leicht bitteren Geschmack. In einer Rosmarinschokolade wie im Rezept werden die Aromen im Fett gelöst und die leichte Bitterkeit beider Zutaten verstärkt sich gegenseitig. Auch als Ergänzung zu einer süßen Limonade sollte man es unbedingt einmal probieren.

GESCHICHTE UND GESCHICHTEN

Rosmarin war schon in der Antike als Heil- und Gewürzkraut bekannt. Die alten Griechen weihten ihn der Jagdgöttin Artemis und der Liebesgöttin Aphrodite. Er wurde als Räucherwerk verbrannt und den Toten mitgegeben. Vor allem galt er als Symbol der Treue und Verlässlichkeit, weil man glaubte, dass er das Gedächtnis stärkt. Er war auch fester Bestandteil in Brautkränzen und -sträußen – eine Sitte, die sich bis zur frühen Neuzeit in Europa hielt, bevor Rosmarin dann von der Myrte abgelöst wurde. Nach katholischem Glauben waren die Blüten des „Marienkrauts“ ursprünglich weiß. Erst als die Jungfrau Maria ihren blauen Umhang auf einen Rosmarinstrauch zum Trocknen hängte, wurden sie meerblau.

Den starken Duft des Rosmarins nutzte man schon im Mittelalter für frühe Formen der Aromatherapie: Man verbrannte ihn zur Luftreinigung in Krankenzimmern, in Pestzeiten trug man ein Säckchen mit Rosmarin um den Hals. Auch in der Parfümindustrie kam Rosmarinöl früh zum Einsatz und Kölnisch Wasser soll es nach wie vor enthalten.



AROMENENTFALTUNG



A Dominant floral-herbal, „grüner“ Eindruck **B** Würzig, balsamisch-herbal **C** Würzig-aromatisch **D** Starker Bittergeschmack

PASST GUT ZU

Auberginen, Zucchini, Kürbis, Kohl, Tomaten, Bohnen, Hülsenfrüchten, Zwiebeln, Kartoffeln, Lamm, Kalb, Kaninchen, Geflügel, Schwein, Wild, Rotwein, Parmesan, Nüssen, Aprikosen, Äpfeln

LÄNDERKÜCHE

Italien: *Lammkoteletts, Braten (mit Kräuterkruste oder auf Rotweinbasis), Tomatensaucen und -suppen, gebratene und gegrillte ganze Fische, Grissini, Focaccia*
Frankreich: *Wild, Käse*

GEWÜRZMISCHUNGEN

Französische Kräuter der Provence, französisches Bouquet garni

EINKAUF, LAGERUNG, ANBAU

Man bekommt mittlerweile in den meisten Supermärkten im Frühjahr und Sommer abgepackte frische Zweige, die sich durchaus eine Woche im Kühlschrank halten – oder einfrieren lassen. Rosmarin wächst auch im Topf auf dem Balkon oder Fensterbrett. Getrocknet sollte er wie alle Gewürze dunkel, kühl und luftdicht gelagert werden, denn er tendiert dazu, sein Aroma schnell zu verlieren.

REGISTER

REZEPTE

- Apfelpüree mit Olivenöl und Ajowan 92
 Apfel-Thymian-Emulsion 328
 Aprikosenchutney 121
 Aromatisierter Gänse-schmalz 115
 Auberginencreme mit Steinpilzgewürz 316
 Balsamico-Kräuter-Pralinen 460
 Bärlauchmaki 110
 Berberitzensauce 117
 Bergziegelmotte 118
 Bier-Rind aus dem Wok 172
 Bromhuhn auf Spinat 97
 Brownies mit Pekannüssen und Orange 261
 Brunnenkresse-Aufstrich 196
 Cashewtrifle mit Aprikosen und Safran 130
 Champignonomelette 132
 Champignonpfanne mit Majoran 223
 Conditum (antiker Martini) 228
 Confitierte Orangenschale mit Piment 274
 Cooler Shaker 233
 Cremiges Eigelb mit Pfefferlingspfeffer 272
 Dorade mit Spitzkohl-Gracilaria-Spargel-Gemüse und Rhabarberconfit 364
 Eistee mit Cola-Geschmack 151
 Elastische Rosenblätter 285
 Engelwurz in Reinkultur 102
 Erdbeeren mit Dill 150
 Erdbeersalat mit Weinraute 349
 Erdnusspoularde mit Grüner-Spargel-Oseille 155
 Erdnusszucker 153
 Estragonbutter 157
 Fenchellammrücken 159
 Fettfreie Zuckerkaramell-Creme mit nicht-gebrannten „gebrannten“ Mandeln 367
 Feves mit Basilikum 112
 Fischfilet auf Grüner Kartoffelemulsion 231
 „Fischpanade“ – nicht paniert 204
 Frische und getrocknete Aprikosen mit Queller 108
 Frischkäsebällchen mit Parakresseblüten 256
 Frittiertes Wild 226
 Fruchtsalat mit Langem Pfeffer 209
 Gebratene Ananas mit Currykraut 146
 Gebratene Bananen mit Nelken 162
 Gebratener Blumenkohl mit Asant 109
 Gefüllte runde Zucchini 193
 Gekräutertes Schokoladensüppchen 113
 Geräucherter Myrtelkäse 241
 Geräucherter Ziegenkäse mit Rosmarinspargel und Melonensalat 288
 Glasierte Karotten mit Ysop 352
 Gurkensalat mit Nigella 243
 Hähnchen mit Süßholzlack 320
 Hähnchenbrüste mit Mohnpanade 235
 Hähnchenfrikadellen mit zweierlei Sesam 310
 Haselnuss-Chilifilberton 169
 Hoisin-Sauce 432
 Hüftsteak mit Knochenmarkpralinen und zwei verschiedenen Pürees 312
 Hühnerbrust mit Pistazienkruste 278
 Ingwerkarotten mit Orangenglasur 170
 Jakobsmuscheln auf Pikanter Apfelnage 255
 Junges Gemüse mit Frischkäse und Laugen-Macadianüssen 220
 Kaffeelauch 174
 Kaisergranat mit Kaffir-limettenblättern 177
 Kakao-Brotaufstrich 179
 Kakaoport nebst Rehfilet 178
 Karottensalat mit Handkäs' und Paradieskörnern 254
 Katerfrühstück 305
 Kebab mit Lorbeerblättern 217
 Kerbelcreme 187
 Kernschmelze 315
 Ketchup 410
 Klassische Cranberrysauce 143
 Kokosfisch 360
 Kokospargel 191
 Kombuwürz-püree 96
 Korianderschwein aus dem Wok 195
 Kreuzkümmel mit Weißkohl 198
 Kristallisierte Salbeiblätter 292
 Kubebenpfeffer-Apfel-Blutwurst-Tarte 200
 Kubebentrunke 201
 Kümmel-Kartoffeln vom Blech 202
 Kürbislatwerge mit Wacholder 340
 Kurkuma-Eis 206
 Lachsconfit mit Anis 104
 Lammfrikadellen mit Zucchini 124
 Lammhackbällchen mit Rosinenkern 347
 Lauchpüree mit Parannüssen 258
 Lavendellauch 211
 Limettenspuma 215
 Limettensaft mit geriebenem Galgant 160
 Linsenpüree mit indischem Käse und frischen Curryblättern 144
 Maggi-Schoko-Trunk 213
 Meerrettichwurzelschnaps 229
 Melissensirup 361
 Melonensalat mit Koriandergrün 192
 Mexikanische Eier 137
 Modernes Ketchup-Rezept 411
 Mole negro 446
 Nori-Matcha Lachsforelle 98
 Obatzda mit Bockshornkleesamen 122
 Ofenspinat mit Muskatnuss 239
 Olivenölmwürfel 482
 Oliventatar mit rohem Seeteufel 244
 Orangenbaisers mit Orangenschokolade 248
 Oregano-Pizzabrot 250
 Pain-Perdu mit Safranorange 291
 Pan con tomates 188
 Papas arrugadas 300
 Paprikapolenta 252
 Parmesanschaum 259
 Pesto alla genovese 276
 Petersilienöl 264
 Pfannengebrannte Mandeln 225
 Pfefferrolladen 267
 Pfirsichkonfitüre mit Rosa Beeren 283
 Pizza Rucola 282
 Portulak-Nockerln 280
 Provenzalische Erde mit getrockneten Tomaten, Pilz- und Gemüsebeilage, Spinatsalat und Tomatengelee 330
 Rigatoni mit Zimtbut-ter 355
 Risotto mit Brennnessel 129
 Röstzwiebel ohne Hitze 373
 Rohe Zwiebeln mit Sumach 322
 Romesco-Sauce 450
 Roquefortdattel 148
 Rosé-Grütze mit Granatapfel und roten Früchten der Saison 166
 Rosmarin-Schokoplätzchen 286
 Rotbarbenfilet mit Marseillaiser Sabayon 319
 Rote Bete Salat 463
 Rotes Kartoffelpüree 106

- Rotkraut mit Macadamia 219
 Sauerampfer-Gel und/oder Sauerampfer-Coulis 301
 Saure Nieren 165
 Schmalzsalzbröte 294
 Schnelles Fladenbrot mit Bergkummel 120
 Schnelles Mangochutney 100
 Schokolade kalt–heiß 134
 Schokoladenmousse mit Trüffeln 335
 Selleriepüree mit Tonkabohnen 333
 Senf selber machen: Wasabisenf 308
 Senfdrops 306
 Shiitake-Champignon-Pfanne mit Dulce 95
 Shiitakeschwammerlschaum 311
 Spargel mit Perilla (kleine Vorspeise) 263
 Steak- und Barbequesaucen 411
 Steckrübenpüree 184
 Steinpilzcharlotte 317
 Süßholzraspel auf Fettbasis 321
 Tabouleh mit Zitronenverbene (statt Petersilie) 363
 Tamarinden-Limonade 326
 Thunfischravigote mit Kapernhaube 180
 Tomatenpesto 332
 Vanillisiertes Wirsing 338
 Wakame-Käsescheiben 99
 Waldmeister-sprührahm 342
 Walnusslikör 343
 Warmer Morchelfrischkäse 237
 Wassermelone mit Borretsch 127
 Weinbeeren-Olivenölcreme 345
 Wolfsbarsch unter Salz mit Wermutkraut 350
 Yuzu-Eis 354
 Ziegentorte mit Schnittlauch 303
 Zitronenkonfitüre mit Szechuanpfeffer 324
 Zitronen-universalgewürz 358
- GEWÜRZ-MISCHUNGEN**
- Advieh 382
 Baharat 382
 Barbecue-Mischung 394
 Berbere 395
 Bouquet garni 375
 Cajun-Mischung 395
 Chinesische Fünf-Gewürze-Mischung 382
 Colombo Powder 383
 Dukka, Dukkah, Duqqa 376
 Fines Herbes 375
 Gàlat dagga, Qàlat daqqa 383
 Gomasio, Gomashio 379
 Harissa 398
 Hawayij 386
 Khmeli-Suneli 379
 Kräuter der Provence 375
 Kubebenpfeffer 270
 Langer Pfeffer 270
 Lebkuchengewürz 376
 Masalas 386
 Massalé 392
 Mitmita 398
 Mönchspfeffer 270
 Panch Phora, Panch Phoron 398
 Paradieskörner 270
 Piment 270
 Quatre-épices 392
- Ras el-Hanout 398
 Rosa Beeren 270
 Sambhar 394
 Shichimi Togarashi 399
 Szechuanpfeffer 270
 Tabil 394
 Tasmanischer Pfeffer 270
 Za'atar, Zatar 399
- SAUCEN UND PASTEN**
- Achiotte-Sauce 414
 Aioli 438
 American Dressing 441
 Anchovispaste, Sardinenpaste 426
 Austernsauce 432
 Barbequesaucen mit Früchten 412
 Bärlauchpesto 442
 Budu 424
 Chermoula, Charmoula 414
 Chili-Sauce süßsauer 444
 Chimichurri 414
 Chutneys 415
 Cocktailsauce 441
 Curryketchup 411
 Currypaste, gelbe 458
 Currypaste, grüne 458
 Currypaste, rote 458
 Currypaste, thailändische 176, 189, 198, 208, 458
 Dashi 428
 East Carolina Barbequesauce 412
 Escabeche 416
 Gänseschmalz 486
 Gelbe-Bohnen-Sauce 432
 Gloucestersauce 441
 Gremolata 421
 Grüne Sauce 441
 Guacamole 438
 Hari Chutney 415
 Harissa-Paste 444
 Hoisin-Sauce 432
 HP Sauce, Braune Sauce 434
 Ingwer-Chutney 415
 Jeotgal 424
 Karibische Barbados-Mischung 435
 Ketchup 410
 Knoblauch-Chutneys 415
 Maggi-Würze 435
 Marinaden (sauer) 416
 Mayonnaise 438
 Meethi-Chutney 415
 Minzsauce, Mint sauce 417
 Mojo 446
 Mole verde 420
 Mole 446
 Nam Bla 424
 Nam Pa 424
 Nam Prik 450
 Nassschmelze 486
 Ngan Pya ye 424
 Nuoc Cham 426
 Nuoc Nam 424
 Orientalische Pesto-Variante 442
 Persillade 420
 Pesto alla genovese 442
 Pesto 421
 Pistou 421
 Recado-Paste 421
 Remoulade 441
 Romesco-Sauce 450
 Salsa brava 453
 Salsa chipotle (Salsa taquera) 453
 Salsa criolla 453
 Salsa fresca (Pico di gallo) 453
 Salsa negra 453
 Salsa verde 453
 Salsa 450
 Sambal Asam, Assem 454
 Sambal Bajak 176, 454
 Sambal Belacan 454
 Sambal durian, tempoyak 454
 Sambal Manis, Tumis, Kalasan 454
 Sambal Olek, Ulek 457
 Sambal Petai 457
 Sambal Trassi 457
 Sambal Tumis 457
 Sambal-Gewürzmischungen 257
 Sauce béarnaise 233, 441
 Sauce Chantilly 441
 Sauce Gribiche 421
 Sauce hollandaise 441
 Sauce paloise 233, 441
 Sauce tartare 442
 Schwarze-Bohnen-Sauce 435
 Senf-Barbecue-Saucen 412
 Sojasauce 429
 Sojasauce, chinesische 429
 Sojasauce, indonesische 429
 Sojasauce, japanische 429
 Sojasauce, koreanische 429
 Sojasauce, philippinische 432
 Sojasaucen-Marinaden 434
 Tabasco 457
 Tandoori 416
 Tomatenpesto 442
 Trassi, Belachan, Kapi, Bagoong 428
 Trockenschmelze 486
 Walnuss-Kapern-Pesto 442
 Wildbeize 417
 Worcestershiresauce, Worcestersauce 437
 Zhug, Zug, Skhug 458
 Zitronen-Knoblauch-Marinade 417

**ALKOHOLE, ESSIGE,
FETTE UND ÖLE**

Aceto balsamico
tradizionale 460
Agrest 463
Angostura 470
Arganöl 476
Avocadoöl 476
Bier 470
Branntweinessig 464
Butter 476
Campari 472
Cognac 489
Erdnussbutter 477
Erdnussöl 477
Essige aromatisieren 39
Frucht- und Obst-
essige 464
Gemüseessige 465
Getreideessige 465
Haselnussöl 480
Honigessig 465
Käse 473
Kokosöl 480
Kombu-Algenöl 473
Kürbiskernöl 480
Liköre 461
Macadamianussöl 481
Mandelöl 481
Mirin 461
Mohnöl 481
Molkenessig 465
Obstbrände 490
Olivenöl 482
Palmkernfett 483
Palmöl 483
Pekannussöl 483
Pinienkernöl 485
Pistazienöl 485
Rosenöl 485
Rum 490
Sake 475
Schmalz 486
Schokolade 472
Sesamöl 486
Shao Xing 466

Sherry 467
Sonnenblumenkernöl 487
Süßweine 463
Talg 487
Traubenkernöl 487
Trüffelöl 475
Umamiöl 475
Verjus 463
Walnussöl 489
Wein 467
Weinbrände 489
Weinessige 466
Wermut 473
Whisky 491

SCHAUBILDER

Aromen der Welt 78
Botanische Familien 182
Eigene Gewürzmischung,
Teil I 400
Eigene Gewürzmischung,
Teil II 403
Eine Pflanze –
drei Aromaprofile 271
Farbschema:
So funktioniert's 90
Fischsaucen und Vari-
anten 425
Food-Pairing und Food-
Completing 56
Funktionelle Gruppen 22
Gängige Zubereitungs-
arten 52
Grundausrüstung 86
Die Geschmacks-
richtungen 9
Kleine Geruchsschule 494
Kräuter und Gewürze im
eigenen Garten 82
Masalas 389
Salsas 452
Salze der Welt 295
Schärfegrade 135
Spiel mit den Aromen 384
Süßkraft im Vergleich 371

Was passt wozu? 495
Weg der Gewürze in
Europa 68
Weg der Gewürze welt-
weit 72
Würzvarianten mit Soja-
sauce 433

**ALPHABETISCHES
REGISTER****A**

Abschmecken bitter 39
Abschmecken mit
Trigeminus-Reizungen 48
Abschmecken salzig 38
Abschmecken sauer 35
Abschmecken süß 34
Abschmecken umami 41
Absinth 351
Aceto balsamico
bianco 466
Aceto Balsamico tradizio-
nale 460
Achiote 106, 294
Achiote-Sauce 134, 414
Acrylamid 51
acyclische Terpene 24
Addena 66
Adobos 253
Adstringenz 14, 49
Adstringierend-
alkoholisch 489
Advieh 285, 323, 356, **379**
Ägypten, antikes 63
Äpfelsäure 36
Agrest 463
Aioli 438
Ají amarillo, siehe Chili 136
Ají dulce, siehe Chili 136
Ajowan 92, 395
Ajowanfrüchte 390
Alba-Trüffel, siehe Trüf-
fel 334
Albius, Edmond 76

Alexander der Große 64
Algen 93, 311, 354
Algensalz 98
aliphatische Kohlenwasser-
stoffe 23
Alkohol 29
Alligator-Pfeffer,
siehe Paradieskörner 253
Allspice 273
Amchoor 100, 390
American Dressing 441
Aminosäuren 51
Anaheim, siehe Chili 136
Anardana 390
siehe auch Granat-
apfel 164
Ancho, siehe Chili 140
Anchoïade 428
Anchovispaste 426
Angelika 101, 333
Angostura 470
Anis 102, **103**, 105, 151,
156, 158, 178, 184, 228,
274, 320, 341, 351
siehe auch Sternanis 105
Annatto 105, 414
Ao-nori, siehe Algen 94
Apfelpüree mit Olivenöl
und Ajowan 92
Apfel-Thymian-
Emulsion 328
Apicius 65
Aprikosen 229, 352, 412
Aprikosenchutney 121
Aprikosen, getrocknet 107
Arabica, siehe Kaffee 173
Arame, siehe Algen 94
Arbequina, siehe Oli-
ven 246
Archestratos von Gela 65
Arganöl 476
Aromaten 21
Aromatische
Verbindungen 26
Aromatisierter Gänse-
schmalz 115

Aromawert 30, 258
Aromenbinder 107, 147
Aromensprays 55
Artischocken 39
Asant **108**, 144, 188, 390,
394
Auberginencreme mit
Steinpilzgewürz 316
Austernsauce 432
Australian Murray River,
siehe Salz 299
Avantgardküche 85
Avocadoöl 476

B

Backin 81
Bärendreck siehe
Lakritz 40
Bärlauch **110**, 343
Bärlauchmaki 110
Bärlauchpesto 442
Baharat 163, 185, 198,
269, 275, 285, 356
Bajan-Mischung 445
Ballen bildender Zucker,
siehe Zucker 367
Balsamico-Kräuter-
Pralinen 460
balsamisch 25
Banyulsessige 466
Barbarakraut, siehe
Kresse 196
Barbecuegewürz 189
Barbecue-Mischung 134, **394**
Barbecue-Saucen mit
Früchten 412
Baroloessige 466
Bartnuss 66
Basilikum 103, 110, **111**,
121, 124, 156, 162, 170,
180, 188, 192, 195, 209,
211, 217, 219, 232, 250,
254, 263, 268, 272, 274,
277, 281, 303, 324, 327,
332, 341, 343, 348, 354,
355, 360, 361, 363, 395

- BBQ-Gewürz 305
 Beifuß 114, 351
 Berbere 93, 123, 173, 185, 243, 269, 349, **395**
 Berberitzen, getrocknete **116**
 Berberitzensauce 117
 Béguettes, siehe Oliven 246
 Bergamotte **118**, 121, 184
 Bergbohnenkraut 126
 Bergkümmel **119**
 Bergpfeffer, siehe Szechuanpfeffer 323
 Bergziegamotte 118
 Bhut Jolokia, siehe Chili 136
 Bier 470
 Bieressig 465
 Bier-Rind aus dem Wok 172
 Bigosgewürzmischung 253
 Bird Pepper, siehe Chili (Pequin) 140
 Biryani 224
 bitter 10
 Bittermandel **120**, 128, 224
 Bittermandelessenz 121
 Bitterorange 247, 445
 Bittersalze 39
 Bitterstoffe 41
 Bitterwert 40
 Black Lava, siehe Salz 296
 Blanc manger 249
 blanche powder 71
 Blätterpapillen 11
 Blausäure 120
 Blue-Mountain-Kaffee 175
 blumig 24
 Blütenpfeffer, siehe Szechuanpfeffer 323
 Blutgeschmack 417
 Bockshornblätter 379
 Bockshornklee 40, 109, 122, 144, 158, 165, 190, 198, 206, 232, 252, 383, 394, 395, 398, 399
 Bohnenkraut 92, **123**, 146, 195, 202, 211, 237, 241, 243, 286, 292, 375, 379
 Bombay Masala **388**
 Bonitoflocken 428
 Borretsch **127**, 151, 280, 281, 301
 Bouquet garni 157, 187, 217, 223, 265, 287, 293, 305, 328, **375**
 Branntweinessig 464
 Braten 45
 Bratengewürz 406
 Brathuhngewürz 253, 406
 Brauner Senf, siehe Senf 306
 Brauner Zucker, siehe Zucker 368
 Brennend, beißend, prickelnd 48
 Brennessel **128**
 Brillat-Savarin, Jean Ant-hème 61, 76
 Bromhuhn auf Spinat 97
 Brossées Extra 336
 Brot in der Antike 63
 Brotgewürz 159, 406
 Brownies mit Pekannüssen und Orange 261
 Brown Sauce, siehe HP Sauce 434
 Bruchzucker, siehe Zucker 367
 Brunnenkresse 361
 siehe auch Kresse 196
 Brunnenkresse-Aufstrich 196
 Buck, Linda B. 19
 Buddha's Delight 314
 Buddhas Fastenspeise 314
 Budu 424
 Bumbu-Pasten 189, 360, 373
 Bunte Pfeffermischungen 269, 283
 Burgundertrüffeln, siehe Trüffel 336
 Buschnuss, siehe Macadamianuss 218
 Butter 476
 Butter, montierte 46
 Butterschmalz 477
C
 Cachaça 215, 490
 Caipirinha 215
 Cajun-Mischung 294, 307, 373, **395**
 Campari 472
 Capitulare de Villis 67, 120
 Capsaicin 14, 133
 Carnosol 40
 Caroenum 66
 Cascabel, siehe Chili 136
 Cashew **129**, 376
 Cashewtrifle mit Aprikosen und Safran 130
 Cassia-Zimt, siehe Zimt 355
 Catechine 40
 Cayenne, siehe Chili 136
 Cayennepfeffer 395, 414
 Cevapcigewürz 253, 406
 Ceylon-Zimt, siehe Zimt 355
 Chai Masala 185
 Chakapuli 157
 Champagneressig 466
 Champignon **131**
 Champignonomelette 132
 Champignonpfanne mit Majoran 223
 Chat Masala 93, 101, 109, **390**
 Chermoula, Charmoula 253, 414
 Chicorée 40
 Chil-con-Carne-Mischung 189, 251, 406
 Chilaca, siehe Chili 136
 Chile de Árbol, siehe Chili 138
 Chile Güero, siehe Chili 138
 Chili 100, 109, 118, 122, 130, **133**, 142, 144, 153, 161, 168, 190, 206, 215, 232, 250, 252, 256, 272, 280, 306, 309, 319, 320, 322, 324, 326, 332, 337, 345, 354, 358, 360, 363, 390, 392, 394, 395, 398, 399, 412, 414, 416, 420, 426, 432, 438, 444, 445, 446, 457, 458
 Chiliöl 139
 Chili-Sauce süßsauer 444
 Chili-Wasser 450
 Chimichurri 414
 Chinesische Fünf-Gewürze-Mischung **382**
 Chinesischer Pfeffer, siehe Szechuanpfeffer 323
 Chinin 40
 Chininchlorid 39
 Chipotle Pepper Sauce 457
 Chipotle, siehe Chili 138
 siehe auch Salsa 453
 Chlorid-Ionen (Cl-) 11
 Chutneys 208, 415
 Cilantro 447, 453
 Cinq Poivres 283
 Cocktailsauce 441
 Cognac 489
 Colman-Verfahren 307
 Colombo Powder 198, 208, 307, **383**
 Conditum (antiker Martini) 228
 Confitierte Orangenschale mit Piment 274
 Cooler Shaker 233
 Cosmopolitan 143
 Cranberrys, getrocknete **142**
 creamed coconut 190
 Cremiges Eigelb mit Pfefferlingspfeffer 272
 Crocin 290
 Cuisine Bourgeoise 77
 Culentro 444, 445
 Curry 145
 curry powder 145
 Curryblätter 92, 109, 122, **144**, 145, 198, 201, 206, 326, 390, 392
 Currypulver 407
 Cusqueño, siehe Chili (Aji amarillo) 136
 cyclische Terpene 25
 Cynaropicrin 39
D
 Dacquoise 169
 Dashi 426
 Datteln **147**, 345
 Davidis, Henriette 80
 Defritum 66
 Delikatesspaprika, siehe Paprika 251
 Dessertweine 463
 Dhana-Jeera 195
 Diätsalze 38
 Dijon-Senf 307
 Dill 127, **149**, 156, 186, 202, 213, 219, 229, 232, 239, 264, 281, 301, 303, 304, 358, 361, 379
 Dionysos-Minze, siehe Minze 233
 Dolmalik, siehe Chili (Poblano) 140
 Dorade mit Spitzkohl-Gracilaria-Spargel-Gemüse und Rhabarberconfit 364
 Drachenkraut, siehe Estragon 156
 Duft 18