

Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



Kochen mit

4



Zutaten

75 unkomplizierte Gerichte
für eilige **FEINSCHMECKER**

ATHESIA

Kochen mit viereinhalb Zutaten

Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



4 Kochen mit 12 Zutaten

Zutaten

75 unkomplizierte Gerichte
für eilige **FEINSCHMECKER**

 **ATHESIA** VERLAG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it

  sokochtsuedtirol

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

URHEBERRECHTE

Das Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der Vervielfältigung, der Reproduktion, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen wie CD-ROM oder Video oder der Einspeicherung ins Internet, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung in andere Sprachen, behalten sich Urheber und Verlag vor.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Rezepte, Ratschläge und Ernährungsempfehlungen wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt erwogen und überprüft. Sie beruhen auf dem derzeitigen Wissensstand. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder der Autoren. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

BILDNACHWEIS

pixabay: Seite 188 (Hintergrund)

stock.adobe.com: Titelbild (Prostock-studio; FARBA; ankreative), Seite 8/9 (Purple Flower; Vikivector), 10/11 (Purple Flower), 12/13 (elena_hramowa), 14 (New Africa), 17 (Elenathewise), 18 (bit24), 19 (George Dolgikh), 23 (alicija neumiler), 24 (ekatherina), 25 (B.G. Photography), 26/28 (rh2010), 29 (palladio7), 186/187 (Prostock-studio; Purple Flower; aksol; DiViArts), 188 (DiViArts; Purple Flower)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

2021

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Kathrin Kötz

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-558-2

Auch als gebundenes Buch erhältlich:

ISBN 978-88-6839-549-0

www.athesia-tappeiner.com
buchverlag@athesia.it

 **designed + produced**
IN SÜDTIROL

*Einfach QR-Code
scan und auf unserer
Internetseite
informieren.*



- Zutaten
- Aufwand
- Zeit

„Weniger ist mehr“

Genuss ←

Spaß ←

Lust zum Kochen ←



EIN SCHNELLES HALLO!

Dass jede und jeder kochen lernen kann, ist schon immer unsere Philosophie gewesen. Es genügt, die nötige Freude mitzubringen, sich ein klein wenig einzulesen und ansonsten auf ein gutes Rezept zu vertrauen. Kochen ist nichts, womit man sich stundenlang auseinandersetzen muss, und auch nichts, was zu viel Zeit unseres Alltags in Beschlag nimmt, wenn wir das nicht wollen. Ein gutes Gericht zu kochen, kann schnell gehen und völlig unkompliziert sein. Das zeigen wir in diesem Buch, in dem wir Gerichte vorstellen, für die es nur viereinhalb Zutaten braucht.

Die Frage, die sich aufdrängt, ist natürlich, was denn eine halbe Zutat sein soll. Unter einer halben Zutat verstehen wir eine Zutat, die man so als Einzelne nicht essen kann, die nur zum Gelingen, Verfeinern und Abschmecken der Gerichte bestimmt ist. Eine, die man ohnehin immer griffbereit in der Küche hat, über die man sich keine Gedanken machen und die man nicht eigens einkaufen muss. Salz und Pfeffer wären Beispiele dafür oder auch Essig und Öl. Sie dürfen zu keiner Zeit und in keiner Küche fehlen.

Es ist erstaunlich, welch perfekte Gerichte man mit viereinhalb Zutaten zaubern kann – schnell, einfach und trotzdem auf die Saison und den Rahmen eines Essens abgestimmt, gesund, abwechslungsreich und ausgewogen. Die Gerichte in diesem Buch sind darauf ausgelegt, nicht nur als Hauptspeise in einem Menü zu fungieren, sondern eine ganze Mahlzeit zu bilden. Vier Personen sollten nach einem Gang also satt und zufrieden vom Tisch aufstehen.

Dieses Buch zeigt einmal mehr, dass der Aufwand beim Kochen und der Genuss beim Essen nicht unmittelbar zusammenhängen. Maximaler Genuss bei minimaler Mühe: Auch das ist möglich. Sie werden es sehen, spüren und schmecken.

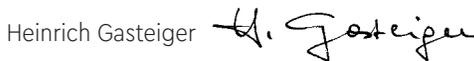
Viel Spaß beim Kochen und natürlich: Guten Appetit!

Ihr „So kocht Südtirol“-Team

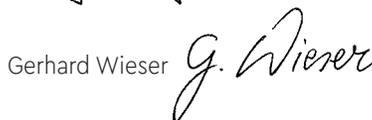
Helmut Bachmann



Heinrich Gasteiger



Gerhard Wieser



7 Ein schnelles Hallo!

12 ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS

14 1. Schritt:
Die Auswahl des Gerichtes

16 2. Schritt:
Die notwendigen Zutaten

26 3. Schritt:
Die Vorbereitung

SALATE & BRÖTCHEN

- 30** Sellerie-Radieschen-Salat
mit Walnüssen
- 32** Ciabatta mit gebratener Hühnerbrust
- 34** Gebratene Pfifferlinge mit grünem
Spargel und Speck
- 36** Carpaccio mit gegrilltem Chicorée
und Pinienkernen
- 38** Topinambur-Gratin mit Spinat und
Blauschimmelkäse
- 40** Olivenbrötchen mit Grillgemüse
und Büffelmozzarella
- 42** Geröstete Focaccia mit Kalbstatar
und Schalotten
- 44** Knoblauchstriezel
mit Kräuterschinken und
Vogelesalat
- 46** Ciabatta-Brötchen mit Avocado-
Aufstrich und Speck
- 48** Bruschetta mit Basilikum, Tomaten
und Gelbflossenmakrele
- 50** Graubrot mit Grammelschmalz
und Radieschen
- 52** Tramezzini mit Räucherlachs
und Gurken
- 54** Beef-Burger mit gegrillten Peperoni
und Chilisauce
- 56** Flammkuchen mit Sauerkraut
und Sardellen



INHALT

VEGAN

- 58** Lauwarmer Rohnensalat mit Gurken-Senf-Dressing
- 60** Exotische Karottensuppe mit Reismudeln
- 62** Artischocken-Kartoffel-Eintopf mit Oliven
- 64** Penne mit Broccoli und Kirschtomaten
- 66** Paccheri mit Tomaten, Zucchini und Oliven
- 68** Couscous mit Spitzkohl und Avocado
- 70** Kichererbsen mit Fenchel, Kurkuma und Tomaten
- 72** Gebratene Pastinaken mit Lauch und Pilzen
- 74** Erbsen mit Peperoni, Seitan und Zitronenverbene
- 76** Gegrillter Hokkaido mit Kürbiskernpesto und Tofu

ASIATISCH

- 78** Kurkuma-Risotto mit Karotten und Majoran
- 80** Senfkohl-Spargel-Salat mit frittiertem Ei
- 82** Gebratener Reis mit Eiern, Garnelen und Tomaten
- 84** Glasnudeln mit Perlhuhnbrust und Ananas
- 86** Knusprige Asia-Nudeln mit Erbsenschoten
- 88** Hühnerbrust mit Sojabohnen und Egerlingen



ALPIN & MEDITERRAN

- 90** Schüttelbrotbandnudeln
mit Kartoffel-Gemüse-Sauce
- 92** Ofenkartoffeln mit Ziegentopfen,
Gurke und Gartenkresse
- 94** Gerste mit gelben Bohnen
und geräuchertem Bergkäse
- 96** Polenta mit gebratenem Büffel-
Camembert und getrockneten
Tomaten
- 98** Haferbratlinge mit Friséesalat
und Frischkäse
- 100** Buchweizennudeln mit Tomaten,
Speck und Zwiebeln
- 102** Frittata mit Mangold und Ricotta
- 104** Kräuter-Zitronen-Nocken
im Kräuterfond
- 106** Fregolasardamit Salaminopiccante,
Zucchini und Pecorino
- 108** Frittierte Melanzane mit
Zucchini-Ziegenfrischkäse
- 112** Vongole in Peperoncino-Safran-Sud
- 114** Risotto mit sizilianischen
Garnelen
- 116** Forellentatar mit Avocado,
Dill und Limetten-Mayonnaise
- 118** Gemüse-Pasticcio
mit Scamorza
- 120** Melanzane-Cordon bleu
mit Scamorza und Rucola
- 122** Cannellini-Eintopf mit Datteltomaten
und Salsiccia
- 124** Oktopus aglio, olio mit weißen
Bohnen und Peperoni
- 126** Chili-Nudeln mit Miesmuscheln
und Tomaten
- 128** Frittierte Scampi mit Kräutersalat
- 130** Frittura mista mit Meeresfrüchten
und Limetten-Mayonnaise

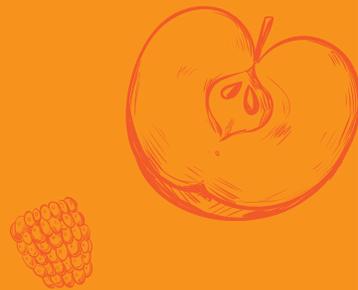
FISCH & FLEISCH

- 132** Bachsaibling mit Kartoffel-
Buttermilch-Espuma
- 134** Gedämpfte Makrele auf Sellerie-
Peperoni-Kapern-Gemüse
- 136** Zander mit Balsamico-Schalotten
und Kartoffel-Speck-Püree
- 138** Schwertfisch mit Fenchel-Melonen-
Süppchen
- 140** Lachssteak auf Kohlrabi-Bohnen-
Gemüse
- 142** Gefüllter Wolfsbarsch
auf Ofengemüse
- 144** Kabeljauspießchen mit
Süßkartoffeln und Kren



FRUCHTIG & SÜSS

- 146** Rib-Eye-Steak mit Wokgemüse
- 148** Schweinsschopf mit Birnen und Gorgonzola überbacken
- 150** Kalbsfilet-Schüttelbrot-Nuggets mit Blattsalaten
- 152** Belugalinsen mit Schweinsnuss und Kräutersalat
- 154** Lammkoteletts mit Oliven-Kräuter-Sauce und gegrillten Zucchini
- 156** Glasierte Kalbshuft auf Gartenkarotten
- 158** Ochsenfilet mit Schwarzwurzeln und Tomatentatar
- 162** Rehrückenfilet auf Kürbis-Apfel-Ragout
- 164** Gemüse-Eintopf mit Kalbstafelspitz und Fadennudeln
- 166** Lammköfte mit Pistazien und Chilisauce
- 168** Hühnerkeulen mit Peperoni und Zwiebeln
- 170** Weiße Bratwürste mit Spitzkohl-Mangold-Gemüse
- 172** Hirsch-Tagliata mit Pecorino und Blattsalaten
- 174** Grüner Papaya-Drink mit Honig und Giersch
- 176** Topfen-Vanille-Omelett mit Rhabarberkompott
- 178** Buchweizenschmarren mit Apfelmus
- 180** Gebackene Mohn-Honig-Blinis mit Marillenkompott
- 182** Soufflierter Milchreis mit Quittenkompott
- 186** Danke
- 188** Autoren
- 189** Glossar und Küchensprache
- 189** Ländertypische Bezeichnungen
- 191** Register



ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS

Eine halbe Zutat?

Kann man Zutaten halbieren? Natürlich nicht, trotzdem gibt es Zutaten, die man als Ganzes nicht essen kann. Solche, denen man beim Durchlesen der Zutatenliste nur einen halben Blick schenkt, weil man weiß: Habe ich, ist da. Dazu zählen für uns Salz und Pfeffer, aber auch Basisgewürze und -kräuter, Essige, Öle usw. Zutaten also, die jeder **stets griffbereit in der Küche** hat oder besser haben muss, denn ohne sie ist Kochen schlicht unmöglich. **Aus diesem Grund werden die halben Zutaten auch nicht extra in der Zutatenliste aufgeführt, sondern nur bei der Zubereitung genannt.**

Die Zahl vier ist in diesem Buch unsere ständige Begleiterin.

Wir kochen nicht nur mit vier-(einhalb) Zutaten, sondern wir folgen beim Kochen auch **vier Schritten:**

1. Auswahl des Gerichtes
2. Beschaffung der nötigen Zutaten
3. Vorbereitung
4. Kochen

Im Folgenden schauen wir uns diese vier Schritte genauer an.



1. SCHRITT: DIE AUSWAHL DES GERICHTES

Was gibt es heute?

Kochen beginnt stets mit der Frage: Was soll es denn geben? Diese an sich einfache Frage ist meist eine, die uns ausführlich beschäftigt, gilt es doch, ein paar Faktoren in die Auswahl des richtigen Gerichts einfließen zu lassen. Es geht dabei um diejenigen, die mit am Tisch sitzen, um die Zutaten und nicht zuletzt um die Zeit, die wir zur Verfügung haben.

☞ Wie viele Leute werden am Tisch sitzen?

Alle Gerichte in diesem Buch sind für **vier Personen** ausgelegt, die Mengen können aber bei einer größeren oder kleineren Anzahl von Essern leicht hoch- oder heruntergerechnet werden.

☞ Gibt es Gerichte, die die Gäste nicht mögen?

Kennt man seine Gäste nicht, sollte man nachfragen, ob es **Abneigungen** gegen bestimmte Gerichte oder Zutaten gibt. So verhindert man, dass das Essen peinlich wird: für Gastgeber und Gäste.

☞ Sind besondere Ernährungsgewohnheiten oder Diäten zu berücksichtigen?

Hat früher noch Einheitskost regiert, entscheiden sich Menschen heute aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen bewusst für **bestimmte Ernährungsweisen**. So steigt etwa der Anteil von Vegetariern oder Veganern signifikant an.

☞ Gibt es Allergien oder Unverträglichkeiten zu beachten?

Nicht nur peinlich, sondern sogar **gesundheitsschädlich** kann es werden, wenn man eine Allergie oder Unverträglichkeit (Gluten, Laktose usw.) übersieht – daher besser nachfragen!

☞ Wie viel Zeit habe ich fürs Kochen?

Damit man beim Kochen nicht in Hektik gerät, sollte man wissen, wie viel Arbeitszeit in ein Gericht fließt und wie lange es sich – salopp gesagt – mit sich selbst beschäftigt. Letzteres ist etwa dann der Fall, wenn etwas im Rohr vor sich hin brät. Deshalb geben wir für jedes Gericht die **Zubereitungszeit** an, wobei diese auch die (im Rezept angeführten) Zeiten umfasst, in denen man das Gericht sich selbst überlassen kann.

☞ Was hat gerade Saison?

Ob ein Gericht schmeckt, hängt vor allem von der Qualität der Zutaten ab. Je mehr **Zeit zwischen Herstellung/Ernte und Essen** vergeht, desto mehr bauen Lebensmittel Nähr- und Inhaltsstoffe ab: Aroma und Geschmack gehen verloren, die Konsistenz verändert sich. So wird aus knackigem, buntem Gemüse nach einiger Zeit eine minderwertige Zutat. Lange Wege verschlechtern zudem die Ökobilanz eines Gerichts, weshalb als Devise gilt: am besten saisonal und regional einkaufen – also **frisch!**



Unser Beispiel für einen ausgewogenen Wochenplan

	mittags	abends
MONTAG	Nach einem üppigeren Essen am Wochenende startet man am besten mit einem leichten vegetarischen Gericht in die Woche (S. 68).	Weil der erste Tag der Woche meist stressig ist, sollten Sie sich nicht zusätzlich belasten. Ideal ist daher, den Tag mit einer leichten und zugleich nahrhaften Suppe abzuschließen (S. 60).
DIENSTAG	Weil am Montag wieder alles in Fahrt gekommen ist, können Sie sicher sein, dass die Meeresfrüchte in den Läden frisch sind (S. 112).	Nach drei leichten Gerichten steht nun etwas auf dem Plan, was herzhaft und süß zugleich ist (S. 178).
MITTWOCH	Zur Halbzeit der Arbeitswoche ist ein Energieschub angesagt. Den liefern am besten Kohlehydrate in Form eines herzhaften Nudelgerichts (S. 66).	Energie haben Sie bereits mittags getankt, beschließen Sie den Tag daher mit einem leichten und leicht verdaulichen Hühnerbrust-Teller (S. 88).
DONNERS-TAG	Leicht, frisch und knackig sollten Sie in die zweite Wochenhälfte starten. Am besten mit einem bunten Salat (S. 30).	Betrachten wir die ganze Woche, stehen Sie nun genau in der Mitte. Deshalb gilt es, Ordnung in die Vorräte zu bringen und frisch Gekauftes aufzubrauchen. Am besten eignet sich dafür ein Eintopf (S. 122).
FREITAG	Freitag ist Fischtag und das schon seit Generationen. Halten Sie daran fest, damit der für unsere Gesundheit so wichtige Fisch auf dem Speiseplan nicht zu kurz kommt (S. 142).	Damit der Freitag auch fleischlos endet, empfehlen wir ein durch und durch vegetarisches, von frischem Gemüse getragenes Gericht (S. 76).
SAMSTAG	Kann man den freien Samstag genießen, tut man dies am besten an der frischen Luft. Wir hätten da ein paar interessante Brötchen, die sich bestens fürs Picknick eignen (S. 46).	Die allermeisten von uns nehmen viel zu wenig Ballaststoffe zu sich. Dieses Defizit gleichen wir durch ein Gericht aus, in dem Hülsenfrüchte die Hauptrolle spielen (S. 70).
SONNTAG	Der Sonntagsbraten hat Tradition, und wer nicht fleischlos durchs Leben gehen möchte, sollte diese fortsetzen. Mit zwei Vorteilen: Man reduziert den Fleischkonsum – auf das Beste (S. 156).	Den Gemüsevorrat aufbrauchen, bevor die neue Woche beginnt, und die vergangene leicht und herzhaft beschließen: Gleich zwei Fliegen schlägt man mit einer Klappe namens Bruschetta (S. 48).



2. SCHRITT: DIE NOTWENDIGEN ZUTATEN

Ein Blick in die Vorratskammer

Wissen wir einmal, was wir kochen, wissen wir auch, welche Zutaten wir dafür brauchen. Ein Blick in **Vorrats-, Kühl- und Tiefkühlschrank** zeigt uns dann, was wir schon im Haus haben. So verhindern wir, dass Lebensmittel verderben, und können zudem den Einkauf besser planen.

Was aber sollte man daheim vorrätig haben? Die Frage ist letztgültig nicht zu beantworten, weil die Lebensmittel, die man auf Lager haben sollte, von den eigenen Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten abhängen. Wir konzentrieren uns deshalb auf jene Lebensmittel, die wir als „halbe“ Zutaten definiert haben, die also immer griffbereit gehalten werden sollten und ohne die man in der Küche schlicht und einfach nicht auskommt.

Unsere halben Zutaten

Speiseöl

Hochwertiges Olivenöl und zumindest ein Pflanzenöl oder ein Öl nach Belieben sollten Sie stets in ausreichender Menge vorrätig halten. Öle haben zwar keinen allzu guten Ruf, sind aber ein essenzieller Bestandteil einer gesunden Ernährung, da sie uns mit wichtigen Fettsäuren versorgen und bestimmte

Vitamine nur in Fetten (also auch Ölen) gelöst werden können. In der Küche sind Öle zudem wichtige **Geschmacksträger** und werden zum Rösten und Braten sowie zum Verfeinern von Speisen und Salaten gebraucht.

☞ Lagerung: Weil Wärme, Licht und Luft einem Speiseöl schaden, es dadurch leichter verdirbt und zudem wichtige Nähr- und Aromastoffe verliert, werden Öle kühl, dunkel und luftdicht gelagert. Ist das der Fall, sind Öle lange haltbar und büßen über die Zeit kaum an Qualität ein.

Butter und Öl

Die Kombination von Butter und Pflanzenöl ergibt das beste Bratergebnis. Die Butter gibt das intensive Aroma, und das Pflanzenöl verhindert, dass die Butter beim Erhitzen verbrennt.

Essig

Seit Tausenden Jahren nutzt der Mensch Essigsäurebakterien, um Lebensmittel durch Fermentation haltbar zu machen und Speisen eine **angenehme Säure** zu verleihen. Heute kann man aus einer Vielzahl von Essigen wählen, wobei die bei uns beliebtesten Obst- und Weinessig sind. Wer diese Essige zu sauer findet, kann auf den süßeren Balsamicoessig aus Modena zurückgreifen.



☞ **Lagerung:** Was für Öl gilt, gilt auch für Essig: Licht, Luft und Wärme sollten ferngehalten, Essige deshalb dunkel, kühl und luftdicht gelagert werden.

Zeit nehmen

Wer das volle Aroma aus **Blattsalaten** herausholen möchte, sollte sie sorgfältig mit Essig, Öl, Gewürzen und frischen Kräutern vermischen und nicht zu kalt servieren!

Salz

Wenn das sprichwörtliche Salz in der Suppe fehlt, schmeckt alles eintönig und fad. Deshalb geht in der Küche ohne Salz gar nichts. Es kommt als **Würzmittel** ebenso zum Einsatz wie als **Geschmacksverstärker**, es konserviert Lebensmittel und verkürzt – in Wasser aufgelöst – die Garzeit von Gemüse. Chemisch betrachtet ist Speisesalz nichts anderes als Natriumchlorid – egal, ob es nun aus Mineralien (Steinsalz) oder aus Meerwasser (Meersalz) gewonnen wird. Zur Hand haben sollte man in der Küche immer feines und grobes Salz.

☞ **Lagerung:** Salz ist in der Lagerung pflegeleicht und hält sich überaus lange. Nur mit Feuchtigkeit sollte es möglichst nicht in Berührung kommen.

Eine grundlegende Auswahl an Gewürzen gehört in jede Küche, dazu zählt grobes und feines Salz.



Richtig dosiert

Das Problem mit Salz ist: Meist verwenden wir viel zu viel davon. Deshalb gilt es, zunächst zu würzen und erst **kurz vor dem Servieren vorsichtig zu salzen**, abzuschmecken und nur bei offensichtlich fehlendem Salz nachzusalzen. Dies auch und vor allem mit Blick auf unsere Gesundheit, der ein Zuviel an Salz in vielfacher Hinsicht schadet. Und **was tun, wenn man zu viel Salz erwischt?** Zu viel Salz im Kochwasser kann man ausgleichen, indem man das Gargut abseiht, abspült und neu aufsetzt. Und versalzene Speisen mit größerem Flüssigkeitsanteil (Saucen, Suppen, Gulasch, Ragout usw.) kann man retten, indem man mehr Flüssigkeit angießt.

Die Qual der Wahl

Die Auswahl ist beim Salz riesig. Aus gesundheitlicher Sicht anzuraten ist **Jodsalz**. Es wird mit einer kleinen Menge Jod versetzt, um Jodmangel vorzubeugen. Immer öfter angeboten wird zudem **Himalaya-Salz**, das sich kaum von herkömmlichem Salz unterscheidet, dafür aber eine außergewöhnliche rosarote Farbe hat. Weit mehr als nur einen ästhetischen Nutzen hat dagegen **Fleur de Sel oder Salzblüte**. Es handelt sich um feine, leicht feuchte Salzkristallblättchen, die vor allem Steaks eine zusätzliche Geschmacksebene verleihen. Sie entfaltet sich, wenn die zarten Salzkristalle im Mund zergehen.

Gewürze

Eine ähnliche Aufgabe wie Salz erfüllen Gewürze, die ihr intensives Aroma an die Speisen abgeben und ihnen dadurch eine ganz eigene Note verleihen. Zur **Grundausstattung** des Gewürzregals gehören verschiedene Pfeffersorten, Paprikapulver, Curry, Muskatnuss, Kümmel, Fenchelsamen, Wacholderbeeren, Koriander, Kurkuma, Gewürznelken und Zimt, aber auch getrocknete Kräuter, allen voran Oregano, Lorbeer, Majoran, Thymian, Rosmarin und Salbei.

☞ **Lagerung:** Gewürze sollten trocken und in luftdichten Behältern gelagert werden. So verderben sie nicht und verlieren auch kein Aroma.

Frisch gemahlen

Pfeffer gibt es bereits in gemahlener Form, trotzdem empfehlen wir, Pfefferkörner zu kaufen und sie frisch in der Mühle zu mahlen. Das **Aroma** ist dann wesentlich intensiver.

