



Gewürzmischungen mit Sesam

Schwarzkümmel-Sesam-Mix

Eine nussige und würzige, auch angenehm scharfe Mischung, die sich hervorragend zum Aufstreuen für Salate, Ofenkartoffeln und Käsebrot eignet.

Zutaten:

1 EL Schwarzkümmelsamen
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 EL ungeschälter Sesam
1 TL grobes Meersalz

Zubereitung:

Schwarzkümmel und Pfeffer trocken rösten, bis die Mischung anfängt, zu duften. Sesam rösten, bis die Samen anfangen, zu springen. Beides abkühlen lassen. Schwarzkümmel, Pfeffer und Salz im Blitzhacker / Cutter mittelgrob zerkleinern. Mit dem Sesam mischen.

Orangen-Sesam-Mix

Eine feinherbe, fruchtig-nussige Mischung für grüne Salate mit Crème fraîche-Dressing. Köstlich auch auf Obstsalat, Pfannkuchen mit Quarkcreme oder gebratenen Bananen.

Zutaten:

3 EL ungeschälter Sesam
2 TL gem. getr. Orangenschalen

Zubereitung:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sich ein angenehmes Aroma entwickelt und die Samen anfangen, zu springen. Auf einem Teller abkühlen lassen. Im Mörser leicht verreiben. Mit den gemahlene Orangenschalen mischen.

Rezepte aus:

«Würzen» von B. Matthaei, GU Verlag

Weiteres Buch zum Thema:

«Kräuter & Gewürze» von J. Norman, Dorling Kindersley Verlag

(Redaktion/Moderation: Patrick Zbinden)

Kochen mit Patrick Zbinden, Freitag, 14. Oktober 2005, 11.10-11.30 h, DRS3