

Gewürzmischungen

UND WEITERE GEWÜRZKOMPOSITIONEN

mit Dr. Manuela Mahn

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Rösten, mahlen, genießen	4
Dr. Manuela Mahn	5
Gewürzmischungen und andere Definitionen	6
Aromen der Welt und ihre Gewürzkompositionen	8
Garam Masala Indische Gewürzmischung	14
Sambal Oelek Indonesische Würzsoße	16
Shichimi Togarashi Japanische Gewürzzubereitung	18
Fünf-Gewürze-Mischung Chinesische Gewürzmischung	20
Curry-Basismischung Gewürzmischung	22
Panch Phoron Bengalische Gewürzmischung	24
Ras el Hanout Marokkanische Gewürzzubereitung	26
Dukka Ägyptische Gewürzzubereitung	28
Tabil Tunesische Gewürzmischung	30
Arabisches Kaffeegewürz Orientalische Gewürzmischung	32
Zatar Levantinische Gewürzzubereitung	34
Berbere Äthiopische Gewürzmischung	36

Chakalaka Südafrikanische Würzsoße	40
Kräuter der Provence Französische Gewürzmischung	42
Quatre Epices Französische Gewürzmischung	44
Tessiner Pilzgewürz Gewürzmischung für Pilze	46
Cucina Italiana Italienische Gewürzzubereitung	48
Waldeslust Gewürzmischung für Wildgerichte	50
Fisch ahoi Skandinavische Gewürzzubereitung	52
BBQ-Gewürzmix Gewürzzubereitung für Grillgerichte	54
Cajun Kreolische Gewürzzubereitung	56
Chimichurri Argentinische Würzsoße	58
Poudre de Colombo Westindische Gewürzzubereitung	60
DIY Gewürzkomposition	62

Rösten, mahlen, genießen

Gewürzmischungen und -kompositionen schmecken viel aromatischer, wenn sie selbstgemacht sind. Wie einfach das geht, lernst du in diesem Kurs.

Wolltest du schon immer wissen, wie man verschiedene Gewürze zu einem stimmigen Gesamtbild komponiert? Dann wird dir dieser Kurs viele köstliche Ideen geben. Gewürz-Sommelière Dr. Manuela Mahn führt dich ein in die Welt der Gewürzkompositionen. Du lernst, wie sich Gewürzmischungen, Gewürzzubereitungen und Würzmischungen unterscheiden. Im nächsten Schritt erklärt dir Manuela die beliebtesten Aromenwelten in Asien, Amerika, Europa, im Orient und in Afrika.

Freue dich auf Gewürzkompositionen wie Garam Masala, Ras el Hanout, Quatre Epices, Cajun und viele mehr.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Mahlen, Mixen und Würzen!

Danke!

SieMatic

Miele

Fissler

thermomix
VORWERK

smeg

GEFU®

STAY SPICED!

Dr. Manuela Mahn

Im Laufe ihrer Karriere hat Dr. Manuela Mahn sich von verschiedenen Perspektiven mit Gewürzen beschäftigt: historisch, wirtschaftlich, ernährungswissenschaftlich und lehrend.

Dr. Manuela Mahn hat Geschichte und Kunstgeschichte an der Universität Bamberg studiert. Sie promovierte mit einer Arbeit im Fachbereich Wirtschaftsgeschichte und verwandelte ihre Doktorarbeit zu ihrer ersten Buchveröffentlichung. Ihr Buch „Gewürze“ erschien 2001 im Reclam-Verlag.

Von der Universität ging es dann in die Gewürzproduktion. Ein großer Gewürzproduzent beauftragte sie schließlich, zwei Jahre lang zu den gesundheitlichen Vorteilen von Gewürzen zu forschen. Danach wurde sie im Unternehmen fest angestellt. Sie entwickelte Produktreihen, arbeitete im Qualitätsmanagement, besuchte Produktionsstätten und lernte so das Gewürzgeschäft von der Pike auf.

Mittlerweile arbeitet Manuela freiberuflich mit Gewürzen. Sie ist im Rundfunk und Fernsehen als Gewürzexpertin tätig, berät Gewürzproduzenten, unterhält verschiedene Lehraufträge und hat u.a. das deutsche Gewürzmuseum geplant, um Grundwissen und Wertschätzung von Gewürzen zu vermitteln. Mit einem Studium der Gastrosophie vertiefte sie ihr Wissen zu ernährungswissenschaftlichen Ansätzen zu Gewürzen.

„Ich nehme euch mit auf eine Reise in die Welt der Gewürze.“



Dr. Manuela Mahn

www.gewuerzakademie.de

Gewürzmischungen und andere Definitionen

Die Namen und Zusammenstellungen von Gewürzkompositionen sind rechtlich definiert. Manuela erklärt dir, welche Kategorien es gibt und was es mit ihnen auf sich hat.

Gewürzmischungen

Gewürzmischungen bestehen zu 100 % aus Gewürzen, die wiederum aus Pflanzenteilen bestehen. Das heißt zum Beispiel, dass Salz nicht in einer Gewürzmischung zu finden ist. Bekannte Gewürzmischungen sind Kräuter der Provence und Garam Masala.

Gewürzzubereitungen/Gewürzpräparate

Gewürzzubereitungen sind Mischungen von einem Gewürz oder mehreren Gewürzen mit anderen geschmack- und geruchgebenden Zutaten. Das heißt, in diesem Fall kann auch Salz enthalten sein. Beispiele sind Zatar oder BBQ-Gewürzzubereitung.

Würzmischungen

Würzmischungen sind feste oder flüssige Erzeugnisse, die überwiegend aus Geschmacksverstärkern, Speisesalz, verkehrsüblichen Zuckerarten und anderen Trägerstoffen bestehen. Neben den Würzen können sie Hefe, Gemüse, Pilze, Zucker, Nüsse, Gewürze und Kräuter enthalten. Streuwürzen sind streufähige Würzmischungen. Beispiele sind Curry-Würzer oder Grill-Würzer.

Gewürzsalze

Gewürzsalze sind Mischungen von Speisesalz mit einem Gewürz oder mehreren Gewürzen und/oder Gewürzzubereitungen, Gewürzpräparaten und Würze. Der Anteil an Speisesalz liegt höher als 40 %. Der Anteil an Gewürzen beträgt mindestens 15 %.

Würzsoßen

Würzsoßen sind fließfähige oder pastenförmige Zubereitungen mit ausgeprägt würzendem Geschmack aus zerkleinerten und/oder flüssigen Zutaten. Beispiele sind Chimi-churri, Chakalaka oder Sambal Oelek.





Sambal Oelek

Indonesische Würzsoße

Chili wurde Ende des 15. Jahrhunderts von den Spaniern aus Amerika nach Europa gebracht. Im 16. Jahrhundert brachten die Portugiesen dann Chili nach Asien.

Zutaten & Infos

 Zubereitung 10 min	300g	Chilischoten, frisch
 Gesamt 10 min	1TL	Meersalz, fein
	1TL	Zucker, braun
	etwas	Apfelessig

Zubereitung

- Schritt 1
Chili

Einweghandschuhe anziehen, um die frischen Chilischoten zu verarbeiten. Die Schoten vom Stiel befreien, aufschneiden und Trennwände und Samen entfernen. Dann Schoten in kleinere Stücke schneiden.

Tipp: *Frische Chilischoten sind selten klassifiziert. Du kannst sie nach deiner eigenen Schärfevorliebe aussuchen. Je kleiner die Chili, desto schärfer ihr Geschmack.*
- Schritt 2
Geschafft

Die Chili mit Salz, Zucker und Essig zu einer Paste pürieren. In einem verschließbaren Glasgefäß kann die Chilipaste gut drei bis vier Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tipp: *Wer es schärfer mag, der verarbeitet die Schote inklusive Samen und Trennwänden. Ideal für Fleisch, Fisch, Geflügel und asiatische Reis-/Nudelgerichte.*



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Dr. Manuela Mahn

Kurs

Gewürzmischungen
und weitere Gewürzkompo-
sitionen

**Gewürzexpertin &
Gastrosophin**

Dr. Manuela Mahn

7hauben.com