

# Gewürze

## Allgemein

*Sesam (und auch Samen und Nüsse) mahlen:*

- kleine Mengen, für Gewürze bei hoher Qualität: → im Suribachi
  - grössere Mengen: → in der Mühle
  - kleine und grössere Mengen, besonders bei Halva: → im Mixer (mit Messern)
- Immer, besonders bei maschinellem Mahlen, das Mahlgut im Auge behalten.  
Zu stark gemahlener Sesam wird schnell zur Paste !

*Samen und Nüsse rösten:*

- kleine Mengen, für Gewürze bei hoher Qualität: → im Wok, in der Pfanne
- grössere Mengen: → im Backofen (180°C)

Beim Rösten ist darauf zu achten, dass keine Nüsse anbrennen. Grundsätzlich wäscht man alle zu röstenden Samen und Nüsse gut durch und lässt sie einige Minuten abtropfen. Dann beginnt man mit direkt dem Rösten. Im Backofen das Röstgut in Stahlbehälter oder etwa höhere Bleche nicht höher als ca. 2-3 cm (je nach der Art) einfüllen. Immer, aber besonders zum Ende hin, den Ofen öffnen, kontrollieren und umrühren. Am schnellsten Verbrennen Samen in den Ecken der Behälter, deshalb dort immer gut durchmischen. Im Wok eine relativ hohe Temperatur wählen, z.B. Sesam sollte ruhig etwas poppen, und dann unter ständigem rühren solange fortfahren, bis:

- ein nussiger Geruch aufsteigt
- Sesam nicht mehr an den Finger klebt beim anfassen und sich nicht mehr feucht anfühlt
- Samen und Nüsse leicht braun (Achtung! Gerade bei Walnüssen, diese sind dann verbrannt)
- Sesam, Kürbissamen, etwas auch Mandeln, leicht aufgepoppt sind
- Sesam sich leicht zwischen Ringfinger und Daumen zerreiben lässt
- bei Mandel, Haselnüssen sich die Schale leicht löst
- die Samen und Nüsse typisch „geröstet“ schmecken

Das richtige Endergebnis wird sich mehr und mehr mit Erfahrung einstellen.

Will man shoyugeröstete, also gesalzene Samen und Nüsse, dann sollte gegen Ende des Röstens etwas Shoyu oder Tamari darüberträufeln. Bei grossen Mengen ist eine Sprühflasche ein gutes Hilfsmittel.

## Gomasio

*Grundrezept und Zutaten: (siehe auch Avelines Kochbuch S. 323!)*

Sesam waschen und rösten. Salz ebenfalls rösten und im Suribachi zermahlen. Den gerösteten Sesam hinzufügen und mit dem Surikogi zermahlen bis beides gut vermischt und der Sesam bis zu ca. 90% zerstoßen ist.

Verhältniss	1 : 8		1 : 10		1 : 12		1 : 14		1 : 16		1 : 20	
Gerösteter Sesam	91,2	182	114	228	137	274	160	319	182	365	228	456
Geröstetes Salz	21	42	21	42	21	42	21	42	21	42	21	42

1 Tasse Salz: ca. 210 g

1 Tasse Sesam: ca. 114 g

## Sesam-Iriko

- 140 g Iriko (geröstet 100 g)
- 400 g brauner Sesam, geröstet
- 100 g schwarzer Sesam, geröstet

Die Algen im Ofen bei 180°C trockenrösten bis sie einfach im Suribachi zu zermahlen sind. Darauf achten, dass die Algen nicht anbrennen. Sesam separat rösten und separat im Suribachi zerreiben. Dann das Algenpulver dazugeben und etwas weiter mahlen.

### **Norigewürz**

1000 g Nori  
300 ml Shoyu  
150 ml Mirin

Alles ca. 5 min bedeckt köcheln lassen bis der Saft etwas verkocht ist.

### **Shoyu-Kombu**

400 g Kombu  
300 ml Tamari ( ev. auch Shoyu)  
50 ml Mirin  
Etwas Ingwer

Kombu einweichen und in kleine Streifen schneiden. Dann alles ca. 30 min bedeckt köcheln lassen bis der Saft verkocht ist ( ev. Wasser während kochen nachfüllen ). Am Ende mit Ingwer würzen.

### **Hzuki-Shitake**

100 g Hiziki  
60 g Shitake  
5 ml Shoyu  
10 ml Mirin

Shitake einweichen und in kleine Streifen schneiden. Hiziki ebenfalls einweichen und dann alles ca. 30 min bedeckt köcheln lassen bis der Saft verkocht ist ( ev. Wasser während kochen nachfüllen ).

### **Gomakombu**

640 g gerösteter Sesam  
80 g gerösteter Kombu

Die Algen im Ofen bei 180°C trockenrösten bis sie einfach im Suribachi zu zermahlen sind. Darauf achten, dass die Algen nicht anbrennen. Sesam separat rösten und separat im Suribachi zerreiben. Dann das Algenpulver dazugeben und etwas weiter mahlen.

### **Gomawakame**

450 g gerösteter Sesam  
28 g geröstete Wakame

Die Algen im Ofen bei 180°C trockenrösten bis sie einfach im Suribachi zu zermahlen sind. Darauf achten, dass die Algen nicht anbrennen. Sesam separat rösten und separat im Suribachi zerreiben. Dann das Algenpulver dazugeben und etwas weiter mahlen.

### **Gomamiso**

80 g Miso  
420 g gerösteter Sesam

Das Miso im Ofen bei 50°C trockenrösten bis es einfach im Suribachi zu zermahlen ist. Darauf achten, dass das Miso nicht anbrennt. Sesam separat rösten und separat im Suribachi zerreiben. Dann das Misopulver dazugeben und etwas weiter mahlen.

### **Sesam-Shiso-Aonori**

30 g Aonori  
40 g Shiso  
450 g gerösteter Sesam

Alles im Ofen separat bei niedriger Hitze rösten. Sesam separat rösten und separat im Suribachi zermahlen. Dann die zerriebenen anderen Zutaten dazugeben und etwas weiter mahlen.

### **Sesam-Tekka-Aonori**

25 g Aonori  
50 g Tekkapulver  
450 g gerösteter Sesam

Das Tekka im Ofen bei 50°C trocknen. Aonori im Ofen separat bei niedriger Hitze rösten. Sesam separat rösten und separat im Suribachi zerreiben. Dann die zerriebenen anderen Zutaten dazugeben und etwas weiter mahlen.