

5 unverzichtbare Gewürze für mehr Geschmack auf dem Teller

Weil Salz und Pfeffer oft zu wenig ist: Hier erfahren Sie mehr über Aroma, Verwendung und Herkunft von Kümmel, Muskatnuss, Lorbeerblätter, Nelken und Paprikapulver



1. Gewürz: Muskatnuss

So verwenden Sie Muskatnuss

Sie sollten das Gewürz jedoch immer vorsichtig dosieren, da zu viel Muskatnuss leicht bitter schmeckt. Aber in der richtigen Dosierung schmeckt Kartoffelpüree mit frisch geriebener Muskatnuss gleich um Klassen besser – ganz gleich, ob Sie [das Püree mit Kasseler](#) oder mit [Nürnberger Würstchen](#) und Sauerkraut genießen. Doch auch für viele andere Gerichte eignet sich das Gewürz und verfeinert sie. Aus der Weihnachtsbäckerei ist Muskat gar nicht wegzudenken.

Da kommt die Muskatnuss her

Die Geschichte des Muskathandels ist sehr bewegt. Ursprünglich kommt die aromatische Muskatnuss von den Molukken, einer indonesischen Inselgruppe im Pazifik. In der Antike war die Frucht unbekannt – erst mit Beginn des 16. Jahrhunderts begannen die europäischen Seefahrer, das Gewürz zu handeln. Um die Vorherrschaft über die Molukken und die benachbarten Banda-Inseln führten Briten, Spanier, Portugiesen und Niederländer sogar Krieg. In der Folge erlangten die Niederländer das Monopol für den Muskathandel. Weil der Muskatnuss nachgesagt wurde, eine vorbeugende Wirkung gegen die Pest zu haben, stiegen die Preise ins Unermessliche. Im Jahre 1770 wurden schließlich einige Muskatpflanzen aus Niederländisch-Indien geschmuggelt und zunächst auf Madagaskar, dann auch in anderen Regionen kultiviert.

Der besondere Tipp für Muskatnuss

Vorsicht: Ein übermäßiger Konsum von Muskatnuss kann zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Gleichgewichtsstörungen führen.



Muskatnuss hat einen würzigen und leicht bitteren Geschmack, den manche auch als etwas scharf bezeichnen. Die für den typischen Geschmack der Muskatnuss verantwortlichen ätherischen Öle sind sehr flüchtig, deshalb ist es empfehlenswert, das Gewürz erst ganz zum Schluss über das Gericht zu reiben. Am besten eignen sich hierfür eine kleine Muskatreibe oder eine Muskatmühle.



Die aromatischen Blätter des Echten Lorbeers werden als Gewürz verwendet. Das Aroma von Lorbeer ist sehr intensiv und erinnert an Nelken, der Geschmack ist herb-würzig.

2. Gewürz: Lorbeerblätter

So verwenden Sie Lorbeerblätter

Lorbeerblätter passen gut zu Eintöpfen, Fleisch und Fischgerichten. Aber auch in [Wildgerichten wie Rehrollbraten](#) oder [schwäbischen Krautnudeln](#) finden Lorbeerblätter Verwendung. Sie werden dabei vorsichtig mitgegart – jedoch vor dem Servieren entfernt. Da Lorbeer eine starke Würzkraft hat, sollte er sparsam verwendet werden. Meist reichen ein, zwei Blätter aus. Lorbeerblätter kommen getrocknet in den Handel, bewahren aber dennoch lange die ätherischen Öle, die für ihr Aroma verantwortlich sind. Damit sich das Aroma noch besser entfalten kann, können Sie die Blätter vor dem Kochen leicht einreißen. Wie alle Gewürze sollte Lorbeer trocken, luftdicht und dunkel aufbewahrt werden. Lorbeerblätter gehören zum Bouquet garni, dem Gewürzsträußchen, das traditionell vielen Speisen während des Kochens beigelegt wird.

Da kommen Lorbeerblätter her

Der immergrüne Strauch, der ursprünglich aus Vorderasien kommt, hat sich über den Mittelmeerraum bis nach Nordamerika verbreitet. Lorbeerblätter waren in der Antike ein Symbol für besondere Auszeichnungen, so war beispielsweise der Feldherr beim Einzug in die Stadt mit einem Lorbeerkranz geschmückt. Römische Kaiser trugen dann als Zeichen ihrer Würde einen Lorbeerkranz, und bei den Olympischen Spielen wurden die Sieger damit geehrt. Seither gilt der Lorbeerkranz generell als Zeichen von Ehre und Auszeichnung.

Der besondere Tipp für Lorbeerblätter

Beim Einlegen von Gemüse spielt Lorbeer ebenfalls eine Rolle und findet sich in entsprechenden Gewürzmischungen. Wenn Sie die Gewürze selbst zusammenstellen, denken Sie also unbedingt an Lorbeerblätter. Auch wenn Sie bei der Zubereitung von Rotkohl und Sauerkraut selbst Gewürze zugeben, sind die aromatischen Lorbeerblätter eine echte Verfeinerung.

3. Gewürz: Nelken

So verwenden Sie Nelken

Nelken finden bei uns vor allem in der Weihnachtsbäckerei Verwendung. Doch auch für Fleischgerichte und [Rotkohl](#) sind sie der perfekte Partner. Gewürznelken haben einen besonders hohen Anteil an ätherischen Ölen und werden auch aufgrund ihrer antiseptischen Wirkung für verschiedene Arzneien verwendet.

Da kommen Nelken her

Nelken sind die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaums, der ursprünglich auf den indonesischen Molukken-Inseln beheimatet ist. Wie auch bei anderen Gewürzen war der Handel mit Nelken in vergangenen Jahrhunderten sehr lukrativ – und daher stark umkämpft. Zeitweise wurde der gesamte Nelkenhandel über Lissabon abgewickelt. Die Ausfuhr von Nelkenpflanzen war verboten, dennoch gelang es schließlich, den Nelkenbaum auch in anderen Regionen heimisch zu machen: Seit 1818 wurden Nelken auch auf Sansibar angebaut – und sind heute das Hauptexportprodukt der Insel.

Der besondere Tipp für Nelken

Beim Kochen können einzelne Nelken dem Gericht im Ganzen beigelegt werden, es ist jedoch empfehlenswert, sie vor dem Servieren zu entfernen – denn beim Essen auf eine Nelke zu beißen, empfindet nicht jeder als angenehm. Eine Alternative sind hier gemahlene Nelken, doch auch diese sollten wegen des intensiven Aromas vorsichtig dosiert werden. In vielen Rezepten wird daher als Dosierungsempfehlung angegeben: „eine Messerspitze voll“. Gleichwohl sind Nelken durch ihr unvergleichliches Aroma und ihre wohltuende Wirkung ein unverzichtbares Gewürz.



Gewürznelken, kurz Nelken, haben einen besonders intensives und sehr starkes Aroma Sie schmecken würzig-scharf und leicht brennend.



Paprikapulver ist ein fruchtiges Gewürz, das viele Speisen bereichert – und ihnen eine wunderbar intensive Farbe verleiht. Die Geschmackspalette reicht von süß-aromatisch bis sehr scharf. Paprikapulver ist in den verschiedenen Schärfegraden erhältlich und wird im Handel als „mild“, „edelsüß“ oder auch „rosenscharf“ bezeichnet. Sehr scharfes Paprikapulver wird oft als „Cayennepfeffer“ bezeichnet. Je stärker die Rotfärbung des Paprikapulvers, desto milder ist es im Geschmack.



Die leicht sichelförmig gebogenen Samen, die wir in der Küche als Gewürz verwenden, sind an beiden Enden spitz und entwickeln ihren typischen Duft, wenn sie zerrieben werden. Verantwortlich für sein Aroma ist das ätherische Öl Carvon. Wegen seines zarten Geschmacks wird Kümmel seit Jahrtausenden in vielen Gerichten eingesetzt.

4. Gewürz: Paprikapulver

So verwenden Sie Paprikapulver

Paprika ist ein sehr vielseitiges Gewürz, das auch zu vielen weiteren Gerichten passt: Brathähnchen, Hackbraten und Suppen können damit ebenso gewürzt werden wie Käse, Aufstriche und Partygebäck.

Weil es sein Aroma erst zusammen mit Öl entfaltet, sollte Paprikapulver bei mittlerer Hitze mit angebraten werden. Ist das Fett zu heiß, kann das Gewürz leicht bitter werden. Paprika ist perfekt zum [Einreiben von Geflügel](#). In vielen Rezepten wird es übrigens erst nach dem Kochen über die Speisen gestreut. Pommes Frites bekommen durch eine Mischung aus Salz und Paprika eine appetitliche Farbe und schmecken schön pikant – genauso wie der dazu passende [Cheeseburger mit Sauerkraut](#), dessen Burger-Frikadelle mit Paprikapulver besonders würzig wird.

Da kommt Paprikapulver her

Columbus brachte die Pflanze, die zu den Chilifrüchten zählt, aus Amerika mit. Zunächst wurden die Gewürzpaprikabüsche wegen ihrer dekorativen Früchte gezogen. Heute wird Paprika vor allem in Ungarn hergestellt und ist bei einem leckeren Gulaschgericht nicht wegzudenken.

Der besondere Tipp für Paprikapulver

Paprikapulver wird aus Chilis hergestellt – sein Schärfegrad kann angeblich sogar gemessen und in sogenannten Scoville-Einheiten ([SCU, Scoville-Units](#)) angegeben werden. Milde Sorten haben dabei eine Schärfe von null Grad, mittelscharfe Sorten kommen bereits auf zwischen 1.500 und 100.000 SCU, während sehr scharfe Sorten Werte zwischen 100.000 und 500.000 erreichen. Der schärfste bekannte Chili ist der „Naga jolokia“ und erreicht ganze 1.000.000 SCU. Allerdings sollte hier bedacht werden, dass Menschen unterschiedlich auf scharfe Gewürze reagieren – die Region, aus der sie kommen und die Küche, an die sie gewöhnt sind, spielen hier eine Rolle.

5. Gewürz: Kümmel

So verwenden Sie Kümmel

Neben seinem Geschmack ist Kümmel auch für seine wohltuende Wirkung auf Magen und Darm bekannt. Kümmel macht frisches Brot, Bratkartoffeln oder Kohlgerichte leckerer und bekömmlicher. Und auch in dieser [Sauerkraut-Quiche](#) spielt der Kümmel sein Aroma besonders harmonisch aus. Kümmel wirkt entspannend und krampflösend und beugt so Völlegefühl und Blähungen vor. Als Tee in Verbindung mit Fenchel und Anis hat das Gewürz deshalb viele Fans, die es wegen seiner beruhigenden Wirkung schätzen. Auch bei der Herstellung einiger Spirituosen wird Kümmel eingesetzt.

Da kommt Kümmel her

Kümmel ist eines der ältesten Gewürze: Bei archäologischen Ausgrabungen wurden Kümmelfrüchte gefunden, die sich auf das Jahr 3.000 v. Chr. datieren lassen. Die Kümmelpflanze kommt ursprünglich aus Vorderasien und den Mittelmeerländern, wächst heute aber in vielen Teilen Europas und bis Sibirien.

Der besondere Tipp für Kümmel

Kümmel ist im Handel gemahlen und ganz erhältlich. Wenn Sie noch wenig Erfahrung mit diesem Gewürz haben, können Sie mit der gemahlene Variante beginnen, denn so ist die Dosierung einfacher. Kümmelsamen können auch in ein Tee-Ei gegeben und mitgegart werden.