

5-Gewürze-Pulver

Klassiker aus der chinesischen Küche

(BZfE) – Das 5-Gewürze-Pulver ist ein Feuerwerk der Aromen. Die chinesische Gewürzmischung verbindet eine kräftig-würzige Schärfe mit einer feinen Süße und besteht traditionell aus den fünf Gewürzen Szechuan-Pfeffer, Gewürznelken, Zimt, Sternanis und Fenchelsamen.

Szechuan-Pfeffer, auch Sichuan-Pfeffer oder japanischer Pfeffer genannt, zählt zu den Rautengewächsen und ist nicht mit dem schwarzen und weißen Pfeffer verwandt. Der Name ist von der chinesischen Provinz Sichuan abgeleitet. Als Gewürz werden die getrockneten und rotbraunen bis schwärzlichen Fruchtschalen verwendet, die scharf und leicht nach Zitrone schmecken. Gewürznelken sind die Blütenknospen eines Baumes aus der Familie der Myrtengewächse. Sie sind reich an ätherischen Ölen und haben ein intensiv-würziges, süßlich bis pfeffriges Aroma. Cassia-Zimt stammt von der Rinde des China-Zimtbaumes. Seine Süße harmoniert sehr gut mit dem kräftig-feurigen Sternanis. Der Fenchel gehört zu den Doldenblütlern. Die Fenchelsamen enthalten das ätherische Öl Anethol, das die Gewürzmischung mit einer feinen anisartigen Note bereichert.

Das 5-Gewürze-Pulver ist vor allem in Südchina, Vietnam, Thailand und Indonesien verbreitet. Die außergewöhnliche Mischung passt zu asiatischen Gerichten, bringt aber auch Abwechslung in die deutsche Küche. Sie kann Geflügel, Wild, Rindfleisch und Meeresfrüchten eine interessante Geschmacksrichtung geben. Gemüse- und Reisgerichte, Marinaden, Soßen und Suppen, aber auch Gebäck, Süßspeisen und Marmelade bekommen mit dem Pulver eine exotische Note. Und eine Tasse heiße Schokolade kann für Fans mit einer Prise 5-Gewürze-Pulver das gewisse Extra erhalten. Da das Aroma sehr intensiv ist, sollte es sparsam verwendet werden.

Das 5-Gewürze-Pulver als fertige Mischung erhältlich. Ganz einfach lässt es sich aber auch selbst herstellen: Je einen Esslöffel Szechuan-Pfeffer, Sternanis und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Öl und Fett anrösten, damit sie ihr volles Aroma entfalten können. Zu heiß darf es nicht sein, damit die Gewürze nicht verbrennen und bitter schmecken. Anschließend werden die drei Gewürze mit je einem halben Esslöffel Gewürznelken und Zimt in einen Mörser, Mixer oder eine Gewürzmühle gegeben und zerkleinert, bis ein feines Pulver entstanden ist. Je nach Geschmack kann die Mischung noch um weitere Gewürze wie Lorbeer, Kardamom, Süßholzwurzel und getrockneten Ingwer ergänzt werden. Zu Fleisch passt auch etwas Salz. Schließlich wird das fertige Gewürz in einen luftdichten Behälter abgefüllt. Kühl, dunkel und luftdicht verschlossen ist das Gewürze-Pulver drei bis sechs Monate haltbar.

Heike Kreutz, www.bzfe.de

Weitere Informationen:

<https://www.bzfe.de/inhalt/gewuerze-und-kraeuter-31670.html>