

Simon Mendel

Jakob Stüttgen

# SPICED

**KOCHEN MIT GEWÜRZEN**

Mit 115 inspirierenden  
Rezepten aus  
der Gewürzmühle



---

# Kochen mit Gewürzen

---

**Seit jeher beschäftigen sich** die Menschen mit der kulinarischen und gesundheitlichen Wirkung von Gewürzen und Zutaten im Essen. In Zeiten von künstlichen Zusatzstoffen und industriell gefertigten Lebensmitteln scheint der Bezug zu diesem Wissen verloren zu gehen. Dabei lassen sich Bekömmlichkeit, gesundheitlicher Mehrwert und geschmackliche Finesse schon mit wenig Erfahrung erreichen.

---

## GEWÜRZE IM GARPROZESS

Die meisten Fehler beim Kochen entstehen durch »zu viel« und »zu früh«. Deshalb empfiehlt es sich, Gewürze beim Kochen grundsätzlich eher gegen Ende hinzuzufügen. So lässt sich die Intensität besser kontrollieren. Außerdem entfalten sich die Gewürze – wie bei einem Tee – in einer Ziehzeit kurz unter dem Siedepunkt optimal. In manchen Fällen aber werden Gewürze auch zu Beginn zugesetzt, wie zum Beispiel Lorbeer, Wacholder und Nelken beim Saucenkochen.

Gewürze müssen vor dem Verbrennen und dem Verlust von Aromen bewahrt werden, und sie sollten genug Zeit bekommen, um sich zu entfalten. Bei Pfannengerichten sind Gewürze der unmittelbaren Hitze der Pfanne ausgesetzt. Aromen verflüchtigen sich so häufig zu schnell oder verbrennen sogar. Neben der Temperaturführung und dem Timing des Würzens spielen auch die Beschaffenheit und der Mahlgrad der Gewürze eine wichtige Rolle. Ein grober Steakpfeffer trägt beispielsweise etwas mehr Temperatur als fein vermahlene Pulver.

Wenn wir ein Gemüse oder Stück Fleisch stark anrösten möchten, ist es hilfreich, erst während des Garvorgangs und nach dem starken Erhitzen und Rösten zu würzen und die Temperatur anschließend etwas zurückzunehmen.

---

## GEWÜRZE AUF DEM GRILL

Für das Garen auf dem Grill werden zwei Methoden zum Würzen genutzt: Es wird zwischen nassen und trockenen Marinaden unterschieden. Bei nassen Marinaden werden die Gewürze mit Öl oder mit anderen Würzflüssigkeiten, wie Sojasauce oder Ahornsirup, angerührt und aufgetragen. Die Marinierzeit kann hierbei ganz unterschiedlich sein.

Trockene Marinaden sind Gewürzzubereitungen, mit denen das Grillgut direkt eingerieben wird (englisch: to rub) – sogenannte Barbecue-Rubs. Sie enthalten in der Regel einen Salz- und Zuckeranteil, der die Zellstruktur öffnet und die Marinade tiefer eindringen lässt. Salz und Zucker sorgen außerdem für eine feuchte Oberfläche und schützen die Marinade auf diese Art vor dem Verbrennen. Trockene Marinaden werden auf dem Grill meist bei langen Garprozessen und indirekter Hitze angewendet.

Nach dem Garen auf dem Grill darf das sogenannte »Finishing« nicht fehlen. Grober Pfeffer, Salzflocken und Salzmischungen werden im letzten Moment gestreut, geben dem Gericht den letzten Schliff und machen Spaß!



---

# Kopfsalat mit Seesaibling und Wasabi-Dressing

---

## Snofnugg-Salzflocken

---

---

### Zubereitung

Für das Dressing alle Zutaten im Blender glatt mixen. Das Dressing möglichst frisch verwenden, da es sonst Farbe verliert.

Den Kopfsalat von den äußeren Blättern befreien und putzen. Gründlich waschen und trocken schleudern.

Für den Fisch eine beschichtete Pfanne erhitzen. Ein wenig Öl in die Pfanne geben und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen. Gegebenenfalls die Filets in der Pfanne mit einer Palette etwas nach unten drücken, damit sie flach auf dem Pfannenboden liegen. Bei mittlerer Temperatur 1-2 Minuten Farbe geben, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets etwas nachbraten lassen.

In der Zwischenzeit die Salatblätter in mundgerechte Stücke teilen und auf der Tellermitte platzieren.

Den Apfel mit der Mandoline in feine Streifen hobeln. Den Koriander grob hacken, darüberstreuen und alles mit dem Wasabi-Dressing großzügig marinieren.

Nun den Fisch (er darf ruhig »halbgar« sein) mit der knusprigen Hautseite nach oben anrichten. Wer möchte, kann die Haut jetzt auch vorsichtig abziehen! Mit einer feinen Reibe die Schale von Limette und Zitrone über den Fisch reiben und mit den Salzflocken bestreuen.

---

### Anrichten

Den Salat auf die Teller geben und je ein Stück gebratenen Saibling darauflegen.

---

### Zutaten

---

Für das Wasabi-Dressing  
(ca. 300 ml – das Grundrezept ergibt mehr Dressing als benötigt)

200 g weiße Trauben, kernlos  
1 grüner Apfel mit Schale,  
entkernt, klein geschnitten  
1 Bund Estragon, grob gehackt  
50 ml Honig  
5 ml Weißweinessig  
5 g Wasabipaste  
50 ml Olivenöl

---

### Für den Salat

1 Kopfsalat  
1 grüner Apfel Granny Smith  
1 Bund Koriander  
1 Limette  
1 Zitrone  
eine kleine Menge  
Snofnugg-Salzflocken

---

### Für den Fisch

4 Portionen Seesaiblingsfilet,  
entgrätet (ca. 500 g)  
etwas Olivenöl für die Pfanne



---

# Tomatensalat mit Wassermelone und Gartenkräutern

---

## Rosenharissa Snofnugg-Salzflocken

---

---

### Zutaten

---

**Für das Tomatendressing  
(ca. 300 ml – das Grundrezept ergibt mehr Dressing als benötigt)**

**250 g rote Tomaten, vollreif  
40 ml Weißweinessig  
10 ml Honig  
3 g Salz  
50 ml Olivenöl  
1-2 EL Rosenharissa**

---

### Für den Tomatensalat

**1 kg bunte Tomaten, vollreif  
1/2 Wassermelone  
1-2 EL Rosenharissa  
300 ml Tomatendressing  
(siehe unten)  
Gartenkräuter wie Lauchzwiebel, Basilikum, Minze, Kerbel, Melisse, Dill, Sauerampfer, Estragon  
etwas Olivenöl  
eine kleine Menge  
Snofnugg-Salzflocken**

---

### Zubereitung

Für das Tomatendressing alle Zutaten im Blender mit Ausnahme des Rosenharissas glatt mixen. Das Tomatendressing mit Rosenharissa abschmecken.

Die Tomaten waschen und aufschneiden. Die halbe Wassermelone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles anrichten, mit dem Tomatendressing marinieren und mit den Kräutern garnieren. Tropfenweise Olivenöl und Salzflocken zum Schluss.

Für die Vinaigrette die Zutaten im Blender bei hohen Touren sehr fein mixen und dann das Olivenöl langsam zugeben. Dazu passen ein guter Ziegenkäse oder ein Stück Fisch vom Grill.



---

# Gegrillte Paprikaschoten mit roten Zwiebeln und Knoblauchöl

---

## Avocadogewürz

---

---

### Zutaten

---

#### Für das Gemüse

**2 rote Paprikaschoten**  
**2 gelbe Paprikaschoten**  
**2 rote Zwiebeln**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 EL Avocadogewürz**  
**etwas Salz**

---

#### Für das Knoblauchöl

**5-6 Knoblauchzehen**  
**50 ml Olivenöl**

---

**4 Scheiben Brot**

---

### Zubereitung

Den Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen.

Für das Grillgemüse die Paprikaschoten waschen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und den Strunk entfernen. Längs in 1 cm breite Lamellen schneiden. Paprika und Zwiebeln gemeinsam auf ein Backblech geben und mit Olivenöl benetzen. Noch nicht salzen. 20–25 Minuten im Ofen grillen. Dabei dürfen dunkel geröstete Stellen entstehen. Abkühlen lassen und mit Salz und Avocadogewürz würzen.

Für das Knoblauchöl die Knoblauchzehen schälen und in gleichmäßige 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben zugeben. Unter Schwenken das Öl langsam weiter erhitzen. Die Knoblauchscheiben beginnen bald, leicht Farbe zu bekommen, jetzt die Temperatur etwas reduzieren und den Knoblauch so weit rösten, bis er hellgelb erscheint. Vom Herd nehmen. Achtung: Der Knoblauch dunkelt noch nach, besonders wenn das Öl sehr heiß ist. Er sollte goldgelb sein, wenn er zu dunkel ist, schmeckt er unangenehm.

---

### Anrichten

Ein paar Knoblauchscheiben über das gegrillte Gemüse streuen und das Brot ins Knoblauchöl tunken.



---

## Zutaten

---

### Für die Suppe

1 Rotkohl (klein)  
250 g Maronen, geschält,  
grob gehackt  
150 g Butter  
1 EL Mehl  
200 ml Rotwein  
200 ml kräftige Brühe  
200 ml Holunder- oder  
Johannisbeersaft  
400 ml Sahne  
etwas Spekulatiusgewürz  
etwas Purple Curry  
etwas Orangenpfeffer

---

### Für den Fisch

4 Filets vom Wels  
etwas Olivenöl  
etwas Rosenharissa

---

### Gut zu wissen

Die Suppe nicht zu oft und  
zu lange aufkochen - sie  
verliert schnell Aroma.  
Gänseleber, Rehfilet oder  
gebratene Blutwurst passen  
ebenso gut als Einlage.

---

# Rotkohlsuppe mit Wels

---

## Purple Curry | Orangenpfeffer Rosenharissa | Spekulatiusgewürz

---

### Zubereitung

Für die Suppe den Rotkohl halbieren, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und in Streifen schneiden. Die andere Hälfte zurechtschneiden und im Entsafter zu frischem Rotkohlsaft verarbeiten und zurückhalten.

Die Butter im Topf aufschäumen und die Maronen hellbraun anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben und den Rotkohl dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen und beim Aufkochen ständig glatt rühren, damit sich die Mehlschwitze nicht am Topfboden absetzt und anbrennt. Dann die Brühe und den Holunderbeersaft dazugeben und alles etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur weich kochen. Mit der Sahne angießen und noch einmal 5-10 Minuten leise köcheln lassen. Nun die Suppe mixen und durch ein feines Sieb passieren. Dann den frischen Rotkohlsaft zugeben und noch einmal kurz aufkochen. Mit Purple Curry, Spekulatiusgewürz und Orangenpfeffer abschmecken.

Die Filets vom Wels in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl knusprig braten und mit Rosenharissa bestreuen.

---

### Anrichten

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen. Die knusprigen Fischfilets in der heißen Suppe servieren.



---

# Ofenauberginen

---

## Paprika edelsüß | Dukkah

---

### Zubereitung

Den Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen.

Die Auberginen quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Olivenöl benetzen. Leicht salzen. Auf einem leicht geölten Backblech verteilen und hauchdünn mit Paprikapulver abstäuben. Dann großzügig mit Dukkah bestreuen und für etwa 15–20 Minuten im Ofen goldgelb backen.

---

### Anrichten

Die gebackenen Auberginen auf den Tellern verteilen und servieren.

---

### Zutaten

**4 Auberginen**  
**etwas Olivenöl**  
**2 EL Paprikapulver edelsüß**  
**2 EL Dukkah**  
**etwas Salz**



---

# Currywurst mit Korean Wedges

---

## Thai Curry | Korean S(e)oul Rub

---

### Zutaten

**4 Lieblingsbratwürste**

---

### Für die Currysauce

**200 g Zucker**

**100 ml Essig**

**250 ml Wasser**

**50 g Mangomark (oder Saft)**

**300 g Tomatenmark**

**20 g Thai Curry**

**etwas Salz**

---

**500 g festkochende Kartoffeln**

**2 EL Olivenöl**

**2 EL Korean S(e)oul Rub**

---

### Zubereitung

Die Zutaten für die Currysauce unter Rühren in einem Topf aufkochen und mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und mit Schale längs vierteln. Auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl einölen und leicht salzen. Für 25–35 Minuten in den Ofen schieben und zwischendurch mit einem Spachtel durchrühren und wenden. Wenn die Kartoffeln knusprig sind, aus dem Ofen nehmen und mit Korean S(e)oul Rub würzen.

Während die Kartoffeln im Backofen garen, die Würste knusprig grillen.

---

### Anrichten

Die gegrillten Würste nach Belieben in Scheiben schneiden, mit der Sauce begießen und mit Thai-Curry-Pulver bestreuen.



---

## Pfefferbutter

---

Pfeffermischung Steak  
Royal | Tahiti-Vanille

---

### Zutaten

**500 g Butter**  
**50 g Olivenöl**  
**100 g Schalottenwürfel, fein**  
**250 ml Balsamicoessig**  
**(einfache Qualität)**  
**30 g Steak-Royal-**  
**Pfeffermischung**  
**1/2 Tahiti-Vanilleschote,**  
**ausgekratztes Mark**  
**etwas Snofnugg-**  
**Schneeflockensalz**  
**optional fermentierter**  
**Kampot-Pfeffer**

Die Butter wie oben beschrieben aufschlagen.

Als Erstes die Schalotten fein würfeln und in 250 ml Balsamicoessig mit etwa 100 ml Wasser langsam einkochen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Kalt stellen! (Die Butter kann sich trennen, wenn die Schalotten heiß in sie eingerührt werden.)

Dann alle Zutaten vorsichtig mit der aufgeschlagenen Butter vermengen.

Optional die Butter mit etwas fermentiertem Pfeffer toppen.

---

## Senf-Honig-Butter mit Balsamico- Schalotten

---

Orangenpfeffer

---

### Zutaten

**500 g Butter**  
**50 g Olivenöl**  
**100 g Schalotten,**  
**fein gewürfelt**  
**250 g Balsamicoessig**  
**(einfache Qualität)**  
**40 g Senfsaat, hell**  
**100 ml Honig**  
**50 g Dijon-Senf**  
**15 g Orangenpfeffer**

Die Butter wie oben beschrieben aufschlagen. Die feinen Schalottenwürfel im Balsamicoessig mit etwa 100 ml Wasser langsam einkochen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Kalt stellen! (Wenn die Schalotten heiß in die Butter gemischt werden, kann sich die Butter trennen.) Die Senfsaat in 500 ml Wasser aufkochen, abseihen und die gequollenen Senfkörner kalt abwaschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten vorsichtig unter die aufgeschlagene Butter mengen.

---

## Meerrettichbutter mit Portwein- zwiebeln

---

Cherry Chipotle Rub

---

### Zutaten

**500 g Butter**  
**50 g Olivenöl**  
**100 g rote Zwiebel,**  
**fein gewürfelt**  
**170 ml roter Portwein**  
**(einfache Qualität)**  
**80 ml Rotwein, trocken**  
**40 g Chipotle Cherry Rub**  
**250 g Sahne-Meerrettich,**  
**scharf**  
**etwas Meersalz, fein**

Die Butter wie oben beschrieben aufschlagen. 100 g feine Zwiebelwürfel in 250 ml Port- und Rotwein langsam einkochen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Kalt stellen! (Wenn die Portweinzwiebeln heiß in die Butter gemischt werden, kann sich die Butter trennen.) Alle Zutaten unter die aufgeschlagene Butter mengen.



---

# Apfelpfannkuchen mit Vanilleschmand

---

## Tonkazucker | Vanille

---

### Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig mixen und mindestens eine Stunde kalt stellen.

Die Äpfel vierteln und in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Apfelscheiben in wenig Butter anbraten und den Teig zugeben. Nicht zu viele Äpfel verwenden, sonst bricht der Teig leicht beim Wenden.

Den Pfannkuchen vor dem Wenden mit etwas Tonkazucker bestreuen, dann wenden und karamellisieren lassen. Wieder mit Tonkazucker bestreuen und wenden. Diesen Vorgang drei- bis viermal wiederholen, bis der Pfannkuchen schön knusprig karamellisiert ist.

Für den Vanilleschmand den Schmand mit reichlich Vanillemark verrühren und in eine kleine Schale geben.

---

### Anrichten

Den Pfannkuchen auf einen großen Teller gleiten lassen und mit Puderzucker übersieben. Den Vanilleschmand dazu reichen.

---

### Gut zu wissen

**Zum Wenden einen großen, flachen Deckel verwenden oder den Pfannkuchen vorher zur Hälfte umklappen.**

---

### Zutaten

---

#### Für den Pfannkuchenteig

**1 l Milch**  
**500 g Mehl (Typ 405)**  
**2 TL Salz**  
**3 TL Zucker**  
**3 Eier**  
**25 g braune Butter**  
**25 g Rapsöl**

---

#### Zum Garnieren

**3 Äpfel**  
**2 TL Butter**  
**1 EL Tonkazucker**

---

#### Für den Vanilleschmand

**150 g Schmand**  
**1 Vanilleschote, Mark**