



www.gewuerzkarawane.de

Schwarzkümmel

(Lat. *Nigella sativa*), auch Zwiebelsamen oder Kalonji genannt.

Die getrockneten schwarzen Samen einer bis zu 60 cm hohen, einjährigen Pflanze kommen ursprünglich aus Westasien und Südeuropa. Sie werden heute jedoch vorwiegend in Indien, in Ägypten, in der Türkei und in den Ländern des Mittleren Ostens verwendet. Die fiederartigen Blätter der zu den Hahnenfußgewächsen zählenden Pflanze enthalten weiße und blaue Blüten, aus denen sich dann Früchte mit Samenhüllen bilden. Diese platzen am Ende der Reife auf und bringen die rauhen, dreikantigen, fast tropfenförmigen Samen hervor, die außen schwarz und innen ölig weiß sind.

Geschmack & Aroma

Schwarzkümmel schmeckt würzig scharf und eignet sich hervorragend als Pfefferersatz, obwohl er etwas bitterer ist.

Verwendung

Man verwendet die Samen gemahlen oder als ganze Körner. Beides passt gut zu Gemüse, wie Bohnen, Zucchini, Kohl, Spinat und Gurken. Sie würzen indische Currys und Chutneys sowie Dals - indisches Hülsenfrüchtegericht -, Lamm und Geflügel, aber auch Süßspeisen und Früchte, wie Melonen. Als ganze Körner streut man sie wie Mohnsamen über Kuchen, Brot, Fladenbrot und Kleingebäck.

Lagerung

In fest schließenden Dosen kühl und dunkel aufbewahren.

Küchentipp

Besonders intensiv wird der Geschmack und das Aroma von Schwarzkümmelsamen, wenn man sie vor der Verwendung ohne Fett in einer beschichteten Pfanne kurz anröstet.

Rezeptvorschlag: Hefefladenbrot

Für ca. 10 Stück

- 1/4 Würfel Hefe
- 500 g Weizenmehl
- etwas Salz
- 2 Eier
- 3 EL Joghurt
- 3 EL Öl
- 50 g Schwarzkümmelsamen

Aus Hefe, 1/8 l lauwarmes Wasser, Mehl und Salz einen Vorteig herstellen. Etwa 15 Minuten gehen lassen, dann Öl hinzufügen und das Ganze zu einem elastischen Teig kneten. Diesen Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen. Ihn anschließend noch einmal durchkneten. Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Den Teig in 10 Stücke teilen und jedes auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu einer etwa 20 cm langen Ovalform ausrollen. Das Brot mit Schwarzkümmel bestreuen. Die Fladen auf der mittleren Einschubleiste im Ofen in 4 5 Minuten goldgelb backen.