



www.gewuerzkarawane.de

Sesam



(Lat. *Sesamum indicum*), auch Lein- oder Flachsdotter genannt.

Die kleinen, flachen Samen stammen von einer einjährigen, etwa 80 cm hohen Pflanze, die zu den Pedaliaceae, einer exotischen Pflanzenfamilie, gehört. Ihre Heimat sind die Tropen, vor allem in Ostafrika und in Indien ist sie beheimatet. Blätter und Blüten ähneln denen des Fingerhutes. Sie blühen weiß oder weinrot und bringen danach Fruchtkapseln hervor, die je nach Sorte weißgelbe, schwarze, rote oder braune Sesamsamen enthalten. Die Samen werden nach der Ernte getrocknet. Sesam ist die älteste Kulturpflanze der Welt, die hauptsächlich wegen ihres Ölgehaltes angebaut wurde.

Schon zu Zeiten der Pharaonen machten die Ägypter Mehl daraus, in China wurde vor über 2000 Jahren aus dem Ruß, der aus dem Öl stammt, Tinte hergestellt. Die Römer und Griechen streuten den Samen über ihr Brot und auf ihr Gebäck und machten daraus eine Paste (Tahina oder Tahin), die heute noch im Mittleren Osten und im Mittelmeerraum beliebt ist.

Geschmack & Aroma

Sesamsamen schmeckt leicht süßlich, etwas nußartig.

Verwendung

Sesam gibt es als getrocknete Samen zu kaufen. Man streut ihn über Brot, Brötchen, Kekse und über das berühmte Halva, ein türkisches Konfekt. Er passt aber auch zu Rind- oder Hühnerfleisch, zu Gemüse, wie Spinat, Spargel, Blumenkohl und grünen Bohnen. Die Amerikaner benutzen ihn oft als Fischgewürz, in Japan und Korea wird er erst geröstet und dann gemahlen verwendet.

Lagerung

In fest verschließbaren Dosen kühl und dunkel aufbewahren.

Küchentipp

Der nussige Geschmack wird noch intensiver, wenn man die Samen kurz vor Verwendung ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anröstet. Die Samen lassen sich auch gut in einer Gewürzmühle mahlen oder im Mörser zerstoßen.

Rezeptvorschlag: Türkische Sesamkringel

8 Stücke

- 500 g Mehl
- 1 Päck. Trockenhefe
- 1 Pr. Zucker
- 50 g weiche Butter
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 100 g Sesamsamen

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte die Hefe, den Zucker und 1/4 l lauwarmes Wasser geben. Alles miteinander verrühren. Butter und Salz zufügen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig etwa 1 Stunde gehen lassen. Danach in 8 Portionen teilen und mit der Hand die Teigstücke rollen und zu Kränzen formen. Die Teigkringel kurz in Wasser tauchen und auf ein gefettetes Backblech legen. Das Ei verquirlen und die Oberfläche der Kringel damit bepinseln. Kringel mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20-30 Minuten backen.