



Wann kommen die Gewürze in den Topf?

Würze ich besser vor oder nach dem Kochen? Eine berechtigte Frage. Denn damit sich die Aromen richtig entfalten können, ist das Timing entscheidend. Wie lange du es mitkochst, hängt vom jeweiligen Gewürz oder Kraut ab.

Warum ist das Timing bei Gewürzen wichtig?

Von Pfeffer über Kardamom bis Safran – Gewürze gehören zum Kochen einfach dazu. Aber Achtung: Manche Gewürze mögen Hitze gar nicht und andere entfalten erst beim langen Mitkochen ihren vollen Geschmack.

Eine grobe Faustregel besagt: Gemahlene Gewürze kommen erst am Ende ins Essen, ganze Gewürze können von Anfang an mit in den Topf. Doch ganz so einfach ist es nicht immer, denn jedes Gewürz verhält sich anders. Ich habe häufig verwendete Gewürze in drei Gruppen eingeteilt, an denen du dich orientieren kannst

Von Anfang an mitkochen

Hier kommen die unkomplizierten Gesellen unter den Gewürzen – zu denen glücklicherweise die meisten gehören. Bei Kurkuma, Piment, Chiliflocken und Kümmel beispielsweise musst du dir überhaupt keine Gedanken über das Timing machen. Sie lieben die Hitze und können von Anfang an in den Topf. Bei einigen Kandidaten wie Estragon, Oregano und Thymian gilt sogar: je früher, desto besser. Ihr Aroma entfaltet sich langsam und ihr Geschmack wird während des Kochvorganges immer intensiver.

- Anissamen
- Beifuß
- Bohnenkraut
- Kardamomkapseln
- Chiliflocken
- Curry
- Estragon
- Fenchelsamen
- Koriandersamen
- Kurkuma
- Kümmel
- Lorbeerblatt
- Nelken
- Oregano
- Petersilie
- Pimentkörner
- Senfkörner
- Thymian
- Zimt
- Zitronengras
- Zwiebel



Vorsicht bei Chiliflocken und Paprikapulver: Chiliflocken können von Beginn an in den Topf, entfalten während des Kochens aber erst nach und nach ihre Schärfe. Taste dich vorsichtig heran! Und Paprikapulver rächt sich für zu hohe Temperaturen: es sorgt bei zu großer Hitze für einen bitteren Beigeschmack.

Für einen intensiven Aromakick können einige Gewürze wie Kardamomkapseln, Anis und Senfsamen auch vor der Verwendung angeröstet werden. Besonders in der indischen Küche ist das eine bewährte Methode.

Erst kurz vor Ende der Garzeit dazugeben

Jetzt kommen wir zu den empfindlicheren Gewürzen und Kräutern. Erspare Basilikum, Paprika, Majoran und geriebenem Ingwer denn die mögen die lange Kochzeit gar nicht. Gib sie lieber erst gegen Ende in den Topf.

- Basilikum
- Bärlauch
- Ingwer
- Majoran
- Paprika
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Cayennepfeffer

Für noch intensiveres Aroma: Gewürze anrösten

Diese Gewürze sollten gar nicht gekocht werden

Die letzte Gruppe eignet sich hervorragend zum Abschmecken des Essens – allerdings erst nach dem Kochen. Bei zu großer Hitze verflüchtigt sich nämlich ihr Aroma. Außerdem können sich hohe Temperaturen negativ auf ihren Geschmack auswirken. Streue diese Gewürze also lieber erst kurz vor dem Servieren über das Gericht. Der Vorteil: Jeder Gast kann sich seine Portion am Tisch selber so würzen, wie er es am liebsten mag.

- Cumin (Kreuzkümmel)
- Dill
- Kerbel
- Muskatnuss
- Pfeffer
- Schnittlauch
- Mais