Schwarzkümmel (Nigella)

(NIGELLA SATIVA)
DAS GEWÜRZ AUS DER ORIENTALISCHEN KÜCHE IST SEHR EN VOGUE. DAS HAT ES NICHT NUR SEINEM INTERESSANTEN AROMA ZU VERDANKEN

Text **CHRISTINA HUBBELING** Illustration **PETER JAMES FIELD**

Obschon der Name etwas anderes vermuten lässt: Mit Kümmel oder Kreuzkümmel haben die zurzeit sehr angesagten Samen des Schwarzkümmels (Nigellasamen) nichts zu tun – weder geschmacklich noch botanisch. Optisch erinnern sie wiederum an schwarzen Sesam, mit dem Unterschied, dass Sesamsamen flach sind, Schwarzkümmelsamen hingegen dreikantig. In der orientalischen Küche sind die kleinen, blauschwarz schimmernden Samen so etwas wie die Stars im Gewürzregal. Man findet sie zum Beispiel auf dem Fladenbrot wieder oder als Topping für Hummus. Den Geschmack von Schwarzkümmelsamen zu beschreiben, ist gar nicht so einfach: Sie schmecken würzig, etwas

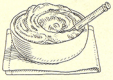
nussig und verfügen über eine leichte Schärfe – eine Mischung aus Thymian und Eukalyptus vielleicht? Am besten kommt das Aroma zur Geltung, wenn man die Samen ohne Beigabe von Fett in einer Pfanne röstet. In der orientalischen Volksmedizin gilt Schwarzkümmel auch als Heilmittel gegen eine Vielzahl von Beschwerden. So sollen die Samen etwa bei Husten schleimlösend wirken oder gegen Hautunreinheiten helfen.

Kulinarisch kann man die Samen vielseitig einsetzen: Sie passen sowohl zu Gemüse wie auch zu Fisch oder Fleisch. Eine besonders schmackhafte Kombination sind gebratene Lachsfilets, die man vor dem Braten in reichlich Schwarzkümmel wälzt.

Hummus mit Nigella

Zutaten für 2 Portionen
450 g gekochte Kichererbsen, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Schwarzkümmel,4 EL Olivenöl, 3 EL Tahina, Saft von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung
Die äusseren Häutchen der Kichererbsen entfernen, Hülsenfrüchte in die Küchenmaschine geben. Den Knoblauch fein hacken, Schwarzkümmel im Mörser zerstossen, mit dem Knoblauch und 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze dünsten, ebenfalls in die Küchenmaschine geben. Tahina, 2 EL Olivenöl und Zitronensaft beifügen und alles in der Maschine cremig rühren. Salzen und pfeffern.



Dip-Sauce für Gemüsesticks

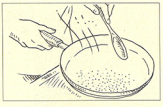
Zutaten für 4 Portionen
2 TL Schwarzkümmel, 100 g Feta, 200 g griechischer Joghurt, einige Zweige glatte Petersilie und Thymian, Schale von 1 Bio-Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung
Schwarzkümmel in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis die Samen duften. Zum Abkühlen auf einen Teller streuen. Feta zerdrücken und mit dem Joghurt zu einer Crème verrühren. Kräuter hacken, untermischen. Zitronenschale und Schwarzkümmel unterrühren, salzen und pfeffern.

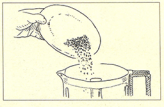
Dukkah-Gewürzmischung

Zutaten für 1 kleines Einmachglas: 75 g Haselnüsse, 25 g Cashewkerne, 25 g Pinienkerne, 4 EL Sesam, 2 EL Schwarzkümmelsamen, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Kreuzkümmel, 2 TL schwarze Pfefferkörner, 3 EL Koriandersamen, 2 TL Fenchelsamen, 1 TL getrockneter Thymian, 2 TL Salz

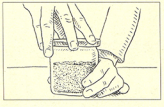
1. Haselnüsse und Cashewkerne grob hacken und mit den Pinienkernen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Zugabe von Öl rösten. Zum Abkühlen auf einen Teller streuen.



2. In der gleichen Pfanne, auch ohne Zugabe von Öl, die Sesam- und Schwarzkümmelsamen kurz anrösten. Ebenfalls zum Abkühlen auf den Teller geben.



Sonnenblumenkerne, Kreuzkümmel, Pfeffer und Koriander in die Pfanne geben, bei mässiger Hitze anrösten, bis die Samen duften. Dann in den Cutter füllen.



4. Fenchelsamen dazugeben und im Cutter grob zermalmen. Die Zutaten vom Teller sowie alle weiteren Zutaten untermischen. Die Mischung in ein luftdichtes Gefäss füllen.

B Weitere Rezepte finden Sie online auf **bellevue.nzz.ch**

FOTO: HANS STUDER / ALAMY