



Mittelalter Explorer
Rezepte Band 1
Gewürze

Inhaltsverzeichnis

1

Poudre Fort 1.....	2
Poudre Fort 2.....	2
Poudre Fine 1.....	3
Poudre Fine 2.....	3
Poudre Fine 3.....	3
Poudre Fine 4.....	4
Poudre Fine 5.....	4
Poudre Douce 1.....	4
Poudre Douce 2.....	5
Poudre Blanc.....	5
Poudre Noir.....	5
Gewürzmischung 1.....	6
Gewürzmischung 2.....	6
Gewürzmischung 3.....	7
Gewürzmischung für Pasteten.....	7
Kräutermischung.....	7
Orientalische Gewürzmischungen.....	8
Advieh Khoresh.....	8
Advieh Polo.....	9
Advieh Torshi.....	9
Baharat.....	10



Poudre Fort 1

Zutaten:

4 EL Ingwer
1 EL Zimt
1 TL Nelken
1 TL Paradieskörner (im Mörser zermahlen)
1 TL Pfeffer

Poudre Fort 2

Zutaten:

1 TL Zibeben (am Weinstock getrocknete Weintrauben) wahlweise
Korinthen, oder Sultaninen
½ TL Nelken
1 TL Macis (Muskatblüte)
1 EL Ingwer
1½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL Paradieskörner (im Mörser zermahlen)
2 TL Zimt
½ TL Galgant
⅛ TL Safran

*Dies ist keine exakte Redaktion eines einzelnen Rezepts,
sondern eine Mischung aus mehreren verschiedenen
Rezepten.*

Original: Poudre Fort d'Arwen

*Aus: Arwen Southernwood, The Stewpot Period Culinary
Guild (SCA)*

Poudre Fine 1

Zutaten:

16g Zimt
16g Ingwer
4g Nelken
16g «Blatt» (getrocknete und zerstampfte Lorbeerblätter)

Das Pulver kann in vielen Gerichten eingesetzt werden. Wir tendieren heute dazu, es sehr sparsam einzusetzen. Man sollte sich aber an eine eher reichliche Verwendung halten, wenn man das richtige «Mittelalter-Gefühl» haben will.

Poudre Fine 2

Zutaten:

4 EL Ingwerpulver
1 EL Zimt
1 TL Nelkenpulver
1 TL Paradieskörner, pulverisiert
4 EL Rohzucker

Poudre Fine 3

Venedig, 14. Jhd.

Zutaten:

2 EL frischgemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Ingwerpulver
2 EL Zimt
1½ EL frisch zerriebener Safran
¾ TL frisch gemahlene Nelken

Aus einem italienischen Kochbuch des 14. Jhd.s; aus: Redon, Kochkunst (150)

Poudre Fine 4

Zutaten:

5g Ingwerpulver
25g Zimtpulver
1-2 Msp Nelkenpulver
1-2 Msp gemahlener Kardamom
25g brauner Zucker

Poudre fine aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Poudre Fine 5

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten:

3 EL geriebener Ingwer
1½ EL Zimt
1 TL Paradieskörner
1 TL Nelken
2 EL Zucker

Le Ménagier de Paris, 1395; Scully, Early French Cookery

Poudre Douce 1

England, 15. Jhd.

Zutaten:

4 Teile Zucker
1 Teil Macis
1 Teil Zimt

Poudre Douce 2

Venedig, 14. Jhd.

Zutaten:

2 EL Ingwer
2 EL Zimt
2 EL Lorbeerblätter, zermahlen
1½ TL Nelken

Aus einem italienischen Kochbuch des 14. Jhd.s; aus: Redon, Kochkunst (150)

Poudre Blanc

England, 15. Jhd.

Zutaten:

1 TL Zimtpulver
1 TL Ingwerpulver
1 TL Muskatnuss Pulver
1 TL Zucker

Poudre Noir

Venedig, 14. Jhd.

Zutaten:

¼ Tasse schwarzer Pfeffer
¼ Tasse Langer Pfeffer
¾ TL Nelken
1 Muskatnuss, gerieben

Aus einem italienischen Kochbuch des 14. Jhd.s; aus: Redon, Kochkunst (150)

Gewürzmischung 1

Frankreich, 16. Jhd.

Zutaten:

7 EL Ingwer
¼ Tasse Pfeffer
7¼ TL Muskat
5 TL Kardamom
5¾ TL Zimt
2 EL Langer Pfeffer
4½ TL Nelken
2 EL Galgant

aus: Livre fort excellent de cuisine, 1555; Wheaton, Savoring the Past

Gewürzmischung 2

Frankreich, 17. Jhd.

Zutaten:

7 EL
Ingwer 4
EL
Pfeffer
5 EL Zimt
3 EL Galgant
4 TL Nelken
5 TL Kardamom
14g Langer Pfeffer
4 Muskatnüsse, gerieben

aus: Thresor de Sante, 1607; Wheaton, Savoring the Past

Gewürzmischung 3

Frankreich, 17. Jhd.

Zutaten:

7 EL + 2 TL schwarzer Pfeffer
3 EL + 2 TL Ingwer
2 TL Nelken
1 Muskatnuss, gerieben
3 Tassen + 3 EL Salz

aus: Bonnefon, 1679; Wheaton, Savoring the Past

Gewürzmischung für Pasteten

Frankreich, 17. Jhd.

Zutaten:

$\frac{3}{4}$ Tasse Ingwer
 $1\frac{1}{2}$ TL Nelken
 $1\frac{3}{4}$ TL Zimt
10 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Muskat

Diese Gewürzmischung soll mit derselben Menge Salz gemischt werden.

aus: La Varenne, Le Patissier Francois, 1652; Wheaton, Savoring the Past.

Kräutermischung

Frankreich, 16. Jhd.

Zutaten:

1 Tasse Petersil
je $\frac{1}{4}$ Tasse Salbei, Bohnenkraut, wilder Thymian

1¼ Tassen Majoran
¼ Tasse Ysop
½ Tasse Blütenblätter der Ringelblume (optional)
2 EL Basilikum

Livre fort excellent de cuisine, 1555; Wheaton, Savoring the Past

Orientalische Gewürzmischungen

Adveh Khoresh

Zu Fleischgerichten

Zutaten

1 Zimtstange
1 Limo Amani persische getrocknete Limonen
1 Anisstern
6 Kardamomkapseln
1 EL getrocknete Rosenblütenblätter
1 TL Safranfäden
1 TL Schwarze Pfefferkörner
2 TL Koriander-Samen
2 TL Kreuzkümmel
½ Muskatnuss
1 TL Golpar (Persischer Bärenklau)
1 EL Kurkuma

Zubereitung

Einige Gewürze sollten vor dem Mahlen trocken geröstet werden, damit sie ihr Aroma noch besser entfalten können. Dazu gehören Kardamom, Koriandersamen, Zimt und Kümmel. Mit einem breiten, schweren Küchenmesser drücke fest auf die Kardamomkapseln, dadurch bricht die Schale auf und die kostbaren schwarzen Samen kommen zum Vorschein. Nach dem rösten werden sie in einem Mörser mit Koriandersamen, Zimt und Kümmel fein gemahlen.

Anisstern, Pfefferkörner, Safranfäden, Golpar und Limo werden im Mörser ebenfalls fein gemahlen. Kurkuma füge bereits gemahlen hinzu, da die frische Kurkumawurzel sonst schnell verdirbt. Muskatnuss reibe am Ende mit einer Muskatreibe zu den Gewürzen, danach wird alles gut vermischt und in einem geschlossenen Glas, an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahrt.

Advieh Polo

Zu Reisgerichten

Zutaten

1 Zimtstange
6 Kardamomkapseln
1 EL getrocknete Rosenblütenblätter
1 TL Safranfäden
1 TL Schwarze Pfefferkörner
2 TL Koriander-Samen
1/2 Muskatnuss

Advieh Torshi

für Torshi (ein in Essig-Salz-Lake eingelegtes Gemüse)

Zutaten

1 EL Kurkuma
1 TL Schwarze Pfefferkörner
2 TL Koriander-Samen
1 TL Ingwer gemahlen
1 TL schwarze Sesamkörner (Tokhme Siyah)
1 TL Paprika
1 TL gemahlener Golpar
1/2 TL Golparsamen

Baharat

Baharat wird zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten genutzt, aber auch beispielsweise für Kaffee Baharat, einen gewürzten Mokka. Es gibt Regionale Variationen in der Zusammensetzung.

Zutaten

6 EL schwarze Pfefferkörner
3 EL Koriandersaat
3 EL Zimt
3 EL Nelken
4 EL Kumin (Kreuzkümmel)
2 TL Kardamom
3 EL Muskat
6 EL Paprika

Alles mischen und im Mörser gut klein mörsern. Am Besten in einem kleinen Glas Kühl und trocken lagern.

