

Kümmel

Er ist würzig-aromatisch, im Geschmack leicht brennend-bitter und wird gerne zum Würzen von schwer verdaulichen Gerichten verwendet.



Herkunft:

Der in Europa und Westasien beheimatete Kümmel ist eines der ältesten Gewürze und heute weit verbreitet. Er verdrängte hierzulande nach und nach den zuvor gebräuchlichen Kreuzkümmel.

Charakteristika:

Das zweijährige bis 1,5 m hohe Kraut bildet im ersten Jahr eine Blattrosette aus, im zweiten Jahr dann hohle, oben verzweigte Stängel. Die weißen Einzelblüten erscheinen in Doppeldolden. Geerntet wird er im zweiten Sommer. Kümmel hat hell- bis mittelbraune, 3 bis 5 mm lange, sichelförmig gekrümmte Teilfrüchte mit fünf gut erkennbaren Längsrippen. Diese haben ein stark aromatisches warmes Aroma und sind im Geschmack leicht bitter.

Einkauf, Lagerung:

Kümmel ist in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Meist wird er im Ganzen verwendet und ist auch so erhältlich, denn Kümmel kann man bei Bedarf auch gut selbst mahlen. Trocken, dunkel, kühl und lichtgeschützt gelagert, bewahrt er viele Monate sein Aroma.

Verwendung:

Kümmel spielt vor allem in der deutschen und österreichischen Küche eine Rolle, da er fette Speisen bekömmlich macht. Wichtig ist eine lange Garzeit, denn erst dann werden die Samen weich und ihr Geschmack kann sich entfalten. Kümmel würzt Suppen und Eintöpfe, Gemüse

wie Rote Bete und Kohl, vor allem Sauerkraut, aber auch Pilzgerichte, Schweinebraten, Brot, Brötchen und andere Backwaren. Kümmel aromatisiert zudem Spirituosen wie z. B. Aquavit.

Und hier finden Sie Rezepte mit [Kümmel](#).