AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	20 Min.	ganzjährig	Asien

BAHARAT



Rezept: konzelmanns.de, 12. 4. 2019 - Foto: Dieter Kuhn

KURZ VORGESTELLT

Die traditionelle, arabische Gewürzmischung kann für Lamm, Hackfleisch, Couscous oder Fischgerichte verwendet werden. Sie ist vergleichbar mit dem nordafrikanischen Ras-el-Hanout, dem südafrikanischen Chakalak oder dem indischen Garam Masala (Curry).

ZUTATEN (10 PERSONEN)

4 TL	Pfeffer	4 TL	Cayennepfeffer, gemahlen
2	Nelken		
1 TL	Koriandersamen, gemahlen	1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
		1 TL	Kardamon, gemahlen
		1	Muskatnuss, gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Im Mörser Pfefferkörner und Gewürznelken zermahlen und mit den anderen Zutaten vermengen.
2. Marinieren von Rind oder Huhn: Für 500 g Fleisch 4 EL Öl, 1 EL Zitronensaft und einen knappen EL Baharat zusammen rühren. Fleisch darin mindestens 30 Min. ziehen lassen. Idealer ist es, das Fleisch über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

TIPP: Neben den oben aufgeführten Zutaten kann auch Zimt, Paprika, Chili und Knoblauch enthalten und entsprechend feurig sein. Gewürzmischung kühl, dunkel und trocken lagern.