

Gewürzmischung

Garam Masala & Panch Phoron

Zutaten:

Garam Masala

- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 10 grüne Kardamomkapseln
- 2 Stück Zimtrinde (je 5cm)
- 12 Nelken

Panch Phoron

- 2 ½ EL Fenchelsamen
- 2 EL schwarze Senfkörner
- 1 EL Schwarzkümmel
- 1 EL Bockshornklee
- 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

1

Garam Masala:

Alle Gewürze in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Min unter Rühren anrösten. Wenn die Gewürze duften, rausnehmen und zum Abkühlen auf einen Teller legen. Zimtrinde etwas mit dem Holzlöffel zerkleinern.

2

Abgekühlte Gewürze in 2-3 Portionen in eine elektrische Kaffeemühle oder einen Mixer geben und fein mahlen, bis ein Pulver entsteht. In einem Glas mit festem Verschluss ca. ein halbes Jahr haltbar.

1

Panch Phoron:

Alle Gewürze in ein Luftdicht verschließbares Gefäß geben, schütteln und dunkel und trocken lagern.



Rezept von
kochkind.de



Portionen
ca. 50g



Küche
Indisch



Zeitaufwand
10 Min



Aufgaben für kleine
Kinderhände
messen, rösten,
mahlen, einfüllen

