Tonkabohne

Schon lange höre ich davon, wenn ich diverse Kochsendungen schaue und die professionellen Köche daran gehen, ein leckeres Dessert zuzubereiten. Die Tonkabohne! Eine Bohne oder Samen vom Tonkabohnenbaum.

Der kleine Luxus

Ihr wird ein unglaubliches Aroma zugesprochen. Und nach was sie schmeckt, da sind sich die Geschmäcker nicht einig. Auf der Verpackung steht Bittermandel. Aber auch das Aroma von Vanille wird immer gern genannt. Auch Kokosnuss kommt dabei vor. Und sogar Waldmeister gelangt in die Aufzählung der Aromen. Und schließlich noch Ammoniak-Geschmack.

Köche empfehlen, ein Gericht mit Tonkabohne selbst zu probieren, um sich über das Aroma selbst im klaren zu werden.

Fest steht, dass die Tonkabohne mit Vorsicht zu genießen ist. Sie birgt ebenso wie die Muskatnuss bei zu hohem Verzehr

gesundheitliche Risiken in sich.

Die Tonkabohne enthält den natürlichen Aroma- und Duftstoff Cumarin. In Tierversuchen wurde diesem Stoff krebserzeugende Wirkung nachgewiesen. Für den Menschen ist diese Wirkung allerdings nicht nachgewiesen. Somit gilt hier schon einmal allgemeine Entwarnung!

Aber: Hohe Aufnahmemengen an Cumarin führen zu einer Vergiftung der Leber. Bei für Cumarin empfindlichen Menschen reichen schon kleinere Dosen aus, die zu einer Erhöhung der Leberenzyme im Blut führen können. In schweren Fällen kommt es zu einer Entzündung der Leber, also einer Gelbsucht.

Aus diesem Grund wird auf der Verpackung empfohlen, nicht mehr als eine Messerspitze der geriebenen Tonkabohne pro Speise beziehungsweise Dessert und somit Person zu verwenden.

Angebaut wird der Tonkabohnenbaum übrigens in Südamerika und Afrika.

In der nächsten Zeit werden hier einige Rezepte veröffentlicht, in denen die Tonkabohne ihre Verwendung findet. Und schließlich steht ja auch die Weihnachtszeit bevor. Ein Rezept für Weihnachtsplätzchen mit Tonkabohne wird sich sicherlich auch finden lassen.

Gewürzbäumchen

Salbei und Lorbeer

Heute gab es bei ALDI Nord tatsächlich schöne, große Gewürzbäumchen für € 4,99 pro Stück. Da ich frische Gewürze und gerade Gewürzpflanzen oder -bäumchen liebe, griff ich schnell zu. Ausgewählt habe ich mir Salbei und Lorbeer. Nun hoffe ich nur, dass ich bei der Pflege eine grünen Daumen habe und sich die Bäumchen sehr lange halten. Es sei denn, ich entscheide mich in den kommenden Wochen für sehr viele Rezepte, in denen diese Gewürze verwendet werden, dann sind die Bäumchen schon bald sehr kahl.

Chilipaste

Die fertig pürierte Chilipaste

Heute habe ich auch etwas Neues ausprobiert. Ich hatte noch einen ganzen Beutel voll mit grünen, thailändischen Chilis übrig. Sie lagen zwar im Kühlschrank, jedoch war die ein oder andere davon schon schlecht geworden und fing an, vor sich hin zu faulen. Also musste ich damit etwas machen, da ich sonst Gefahr lief, dass alle Chilis im Beutel in den nächsten Tagen verdorben wären.

Ich entschied mich für eine Chilipaste. Ein Kollege sagte mir zwar, dass eine solche pürierte Paste ohne Olivenöl aufgrund dessen Konsistenz nicht herzustellen wäre, aber ich hatte kein Olivenöl zu Verfügung, sondern nur noch von meiner zuletzt gebratenen Ente eine halbe Schüssel Entenfett im Kühlschrank, das bei Zimmertemperatur aber auch wie anderes Öl flüssig ist. Also habe ich es damit versucht.

Zutaten:

50–60 grüne (oder auch rote) thailändische Chilischoten

10 Knoblauchzehen
½ TL Salz
ca. 200 ml flüssiges Fett (Olivenöl oder auch Entenfett)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Die beiden wichtigsten Zutaten für die Chilipaste

Schneiden Sie die Chilischoten in kleine Stücke. Dann schneiden Sie die Knoblauchzehen in dünne Scheiben. Geben Sie alles in eine schmale, hohe Rührschüssel, wie sie zum Backen verwendet wird. Dann geben Sie das flüssige Öl/Fett hinzu. Nehmen Sie einen Pürierstab und mixen Sie alles ruhig ganze 5 Min. klein, bis eine wirklich gut pürierte und sämige Masse entsteht. Dann geben Sie den ½ TL Salz hinzu. Verrühren Sie alles miteinander. Bewahren Sie die Paste dann im Kühlschrank auf. Wenn Sie Entenfett wie ich in diesem Fall verwendet haben, wird die Paste vermutlich über Nacht in der Schüssel abhärten. Wenn Sie Olivenöl verwendet haben, wird sie flüssig bleiben und ist genauso verwendbar.

Die Chilipaste schmeckt wirklich lecker. Sie hat den Vorteil, dasss sie zwar scharf, aber auch noch schmackhaft ist, und sie ist vor allen Dingen nicht ZU scharf. Ich würde es sogar wagen, diese Paste am Abend auf ein Brötchen als Brotaufstrich zu verwenden. Es brennt zwar ein wenig im Mund, aber wie heißt es so schön: „Nur die Harten kommen in den Garten, die Weichen unter die Eichen!“

Und die kommenden Tage werde ich mir noch überlegen, was man mit dieser Paste noch machen kann – Zugabe in einer Bratensauce, Verwendung für eine Pastasauce oder sogar zum Einpinseln eines Bratens vor dem Garen im Bräter? Mal schauen.

Bih-Jolokia-Chilischoten

Bih Jolokia Chilischoten

Ich esse sehr gern sehr scharf: „Es muss brennen!“ Mit thailändischen Chilischoten fängt es an, das ist eine leichte Schärfe, heftiger wird es dagegen mit Habaneros und am schärfsten wird es, wenn man Bih-Jolokia-Schoten aus Indien verwendet. Sie ist die schärfste Chilischote der Welt, steht im Guinessbuch der Rekorde und wird von indischen Bauern verwendet, die sie an die Absperrungen ihrer Äcker hängen, um wilde Elefanten zu vertreiben. Wenn diese mit ihrem empfindlichen Rüssel an die Schoten kommen, nehmen sie laut trompetend Reißaus. Und die indische Armee forscht schon, daraus einen Kampfstoff wie Pfefferspray zu entwickeln … ;–)

Auf manchen Verpackungen des Bih-Jolokia-Pulvers steht dieser Warnhinweis: „Zur Verarbeitung Schutzhandschuhe und Schutzbrille tragen.“ Manchmal wird auch davor gewarnt, das Gewürz in Gerichten für Kinder und alte Menschen zu verwenden, weil es Kreislaufprobleme nach sich ziehen kann. Man kann also schon sagen, dass es sich um ein Hard-Core-Gewürz handelt. „Nur die Harten kommen in den Garten, die Weichen unter die Eichen.“

Nachlesen können Sie hier bei Wikipedia, und bestellen können Sie sie in diesem Shop als Pulver oder ganze, getrocknete Schoten.

Mit einer halben, getrockneten Bih-Jolokia-Schote in der 3-l-Bratensauce eines schmackhaften Bratens im Bräter im Backofen zaubern Sie in 2 Stdn. ein herrlich leckeres, schmackhaftes – aber auch höllenscharfes Essen!

Denken Sie daran, nach der Zubereitung mit der Bih-Jolokia-Schote sich sofort hinterher die Hände zu waschen. Gehen Sie niemals mit Ihren ungewaschenen Händen, nachdem Sie eine frische oder getrocknete Chilischote zerkleinert haben, an Ihren Mund, Ihre Nase, Ihre Augen oder an andere Schleimhäute. Sie werden sonst das Brennen, selbst nachdem Sie sich dort nachträglich gewaschen haben, für die nächsten 10–15 Min. nicht wegbekommen.

Und um das Ganze ein wenig literarisch oder filmisch zu hinterlegen, verhält es sich bei der Verwendung von viel Chili in einem Gericht wie in Liselotte Pulvers Filmzitat, es brennt zweimal:

„Richtiges Gulasch [Chili] muß brennen, wie die Hölle. – Zweimal. Wann geht hinein in Körper, und wann geht wieder hinaus.“
(Liselotte Pulver in „Ich denke oft an Piroschka“, 1955)

Das bedeutet, dass das Chili seine desinfizierende Wirkung auf den ganzen Magen, Darm und die Blase ausweitet und dort sehr

viele schädliche Keime und Bakterien tötet. Denn der Chili-Wirkstoff Capsaicin geht auch in den Urin über. In meinem Bekanntenkreis kursiert hier nur der Ausdruck: „Am kommenden Morgen kannst Du Rasierklingen pinkeln!“ Das Urinieren brennt sehr stark. Sie können sich dann aber zumindest sicher sein, in der darauffolgenden Zeit nicht an einer Blasenentzündung zu erkranken. Und bei dem anderen Vorgangs des Ausscheidens werden Sie es auch sehr stark merken – es brennt!

Aber zu Ihrer Absicherung: Chilis sind wissenschaftlich erwiesen sehr gesund. Sie fördern das körpereigene Immunsystem und entspannen die Blutgefäßwände und senken so den Blutdruck. Ebenso wie Koblauch. Ich kann Sie also nur ermutigen, diese Chilis einmal auszuprobieren. Verwenden Sie als erstes die thailändischen Chilischoten vom Supermarkt um die Ecke, bevor Sie dann vielleicht auf die härteren Kaliber umsteigen … Viel Erfolg und guten Appetit!