



Uschis Rezept: Kreuzkümmel-Käsepops

Kreuzkümmel

Cumin oder „Kümmü“?

Der eine ist der Kreuzkümmel - und „Kümmü“ sagt man im burgenländischen Dialekt zum gewöhnlichen Kümmel. Beide sind Doldenblütler, schauen sich auch ähnlich und sind botanisch zwar verwandt aber sie gehören zu unterschiedlichen Gattungen.

Der Geschmack ist so unterschiedlich, dass man sie als Gewürz auf keinen Fall 1:1 austauschen kann.

Der Kreuzkümmel kommt aus warmen, trockenen Regionen wie zum Beispiel dem nahen Osten. Der heiße Sommer hat meinen Kreuzkümmelpflanzen total getaugt und die Ernte war super. Vielleicht sät sich die einjährige Pflanze ja aus und kommt nächstes Jahr wieder.

Die Samen vom Kreuzkümmel sehen länglich-oval aus. Im Gegensatz dazu hat der gewöhnliche Kümmel dunklere und gebogene Samen. Den Geschmack würde ich als warm, erdig, bitter-scharf mit einer feinen Zitrusnote beschreiben.

Bei den heilkräftigen Eigenschaften gibt's wieder viele Ähnlichkeiten. Beide Kümmel unterstützen die Leber und Galle und fördern die Verdauung, tun bei Völlegefühl gut. Der Kreuzkümmel bringt Eisen und die Vitamine B und E mit. Seine ätherischen Öle sorgen einerseits für das ganz typische Aroma und besitzen pilzhemmende und antientzündliche Eigenschaften. Das Kreuzkümmel-Aroma darf in keiner Falafel oder Curry fehlen und in den fertigen Gewürzmischungen wie z.B Garam Masala ist es ein wichtiger Bestandteil.

Rezept für Frischkäse-Pops mit Kreuzkümmel

Ich zeige Ihnen heute ein Rezept für selbstgemachten Käse, wie er auch in einem typischen, beliebten indischen Gericht namens Palak Panier vorkommt. Das ist eine Art Spinat-Curry mit Frischkäse – und den würze ich mit Kreuzkümmel und mache dann aber Käsepops daraus.

Für den Käse brauche ich 1 Liter unpasteurisierte Milch. Diese wird zum Sieden gebracht. Bevor die Milch am Topfrand hinaufsteigt, gebe ich ca. 2 EL Essig dazu... und sofort beginnt die Milch auszuflocken. Jetzt trenne ich den entstandenen Frischkäse von der Molke. Dazu gieße ich alles durch ein Sieb, das ich mit einem Mulltuch ausgelegt habe. Jetzt rühre ich Salz und gemahlenen Kreuzkümmel, gerne auch noch andere Gewürze wie zB Thymian oder essbare Blüten unter und presse die Masse mit dem Tuch gut aus. Dann lasse ich alles im Tuch für ein paar Stunden oder 1 Nacht im Kühlschrank aushärten.

Mit dem vorbereiteten Käse forme ich kleine Bällchen. Jetzt mache ich mir noch eine dazu passende Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, getrocknete Rosenblüten, Thymian, Rosenpfeffer, Salz und wälze die Käsekugeln darin.

Auf ein Schaschlikspießchen stecken und fertig. Wenn jetzt die kalte Jahreszeit kommt, sind wärmende Gewürze wie der Kreuzkümmel, schön verpackt in Käsepops, genau das Richtige.