



Kaum aus der Erde, sind die Knollen schon bereit für den Frischverkauf oder die Verarbeitung: Gleich geht es für den Bio-Ingwer (links) und den Bio-Kurkuma vom Gewächshaus aus auf direktem Weg weiter.

Zürcher Ingwer und Kurkuma

Ganz schön verwurzelt

Von nah statt fern: **Ingwer und Kurkuma** gibt es auch aus der Schweiz! Biobauer Stephan Müller aus Steinmaur ZH bringt die gesunden Gewürze als Pionier in die hiesigen Küchen.

Text **Sabrina Glanzmann** Fotos **Winfried Heinze** Styling **Vera Guala**



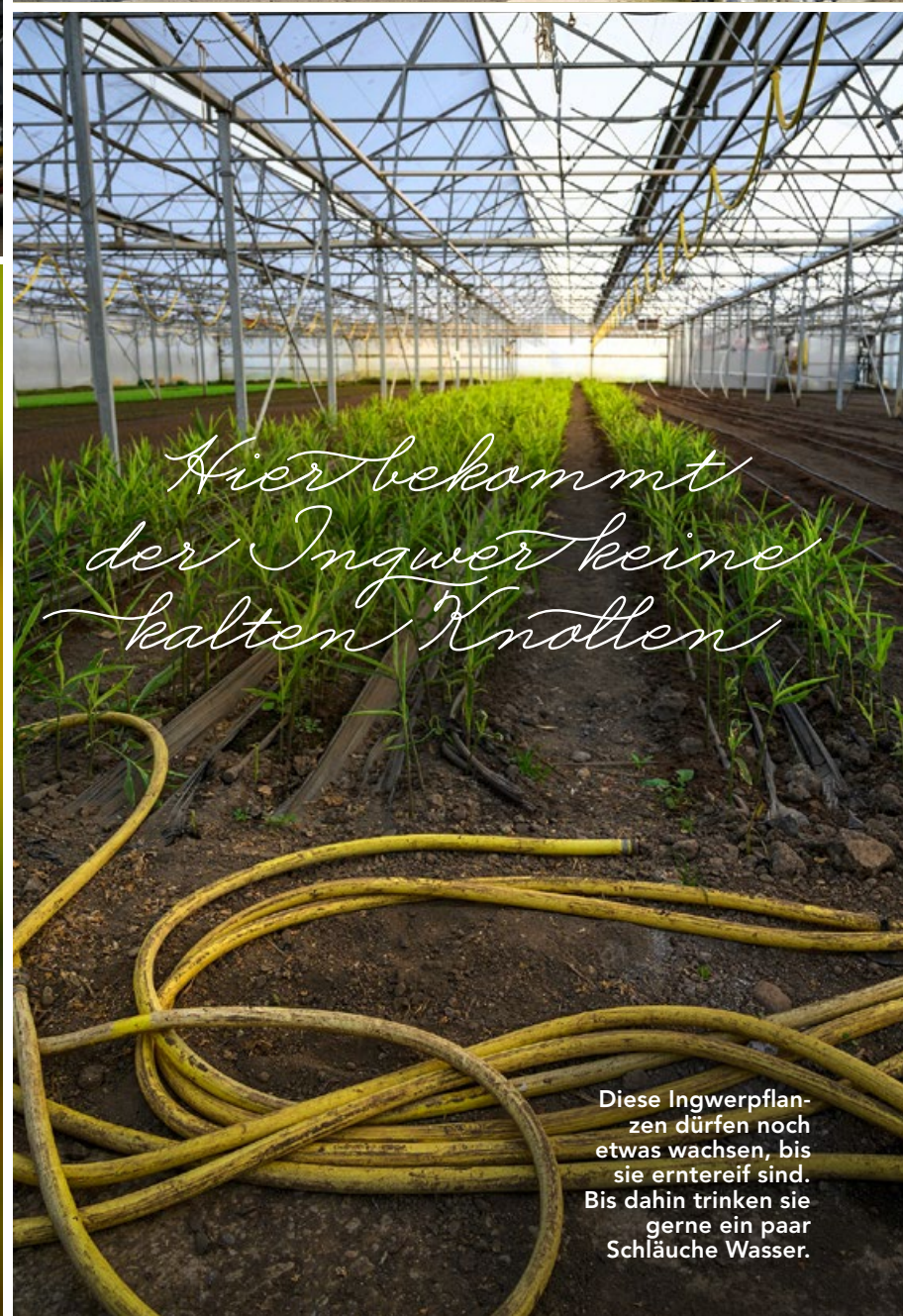
Welch wahre warme Wohlfühlquelle! Jeden noch so gars-tigen Herbsttag ver-mag dieser sämige Eintopf mit Hülsen-früchten, Ingwer und Kurkuma auf der Stelle aufzuheilen.



Welches Kannerl hätten's denn gern? Was gut wachsen soll, will auch hübsch begossen sein. Kein Problem im «BioLand» in Steinmaur.



Immer hereinspaziert! Schon der Eingang des Hofladens der Familie Müller in Obersteinmaur ist liebevoll zurechtgemacht.



Hier bekommt der Ingwer keine kalten Knollen

Diese Ingwerpflanzen dürfen noch etwas wachsen, bis sie erntereif sind. Bis dahin trinken sie gerne ein paar Schläuche Wasser.



Herr der Knollen: Stephan Müller ist der erste Schweizer Kurkumabauer. Schon beim Ingwer war er Pionier.



Manchmal sind die Wege zwischen den Gewächshäusern, Feldern und Produktionsräumen mit einer Fahrt auf zwei Rädern am kürzesten.



Oranger geht es ja wohl kaum! Seine unübersehbare Farbe hat Kurkuma dem natürlichen Farbstoff Curcumin zu verdanken.



Der Betrieb BioLand zählt stolze fünfundsechzig Hektaren Freilandfläche – da sind die richtigen Maschinen und Geräte unverzichtbar.



Schön scharfe Shots, die Erkältungen erst noch den Garaus machen. Beim ersten Halskratzen eingenommen, bewirken sie laut ihren Fans wahre Wunder.



Stephan und Agnes Müller (Mitte) im Orchideenhaus mit ihrer Tochter Julia (rechts) und Enkelin Noa sowie ihrem Sohn Samuel, dessen Frau Noëmi und Enkel Louie.

Das Neugierigbleiben ist der Müllers Lust

Wetten, dass ...? Wetten, dass Sie heuer einem oder gar beiden Teilen dieses würzigen Duos schon mehrfach begegnet sind? Mit Verlaub: Wir wagen diese Wette ziemlich siegessicher. Um Ingwer und Kurkuma kommt nämlich kaum mehr herum, wer heute durch die Regale des Detailhändlers oder Feinkostgeschäfts stöbert. Immer mehr Produkte mit den zwei Verwandten (beide gehören zur Familie der Ingwergewächse) gibt es zu entdecken: Mal verfeinern sie Guetsli und Müeslimischungen, mal dient ihr Saft als Basis für Limonaden und Liköre, mal würzen sie Pasta und Pesto. Und auch in der Gemüseabteilung haben sie in Knollenform ihr Plätzchen gefunden. Definitiv vorbei sind damit die Zeiten, als es

die Exoten höchstens in der Curry-sauce im Riz Casimir in die hiesigen Haushalte schafften – zum Glück! Denn die Multitalente haben einiges mehr zu bieten.

INGWER WECKT UND WÜRZT Überlieferungen zufolge liegt die Heimat von Ingwer (*Zingiber officinale*) und Kurkuma (*Curcuma longa*) in Indien. Schon seit Jahrtausenden spielen sie dort als Gewürze und Naturheilmittel eine zentrale Rolle. Nehmen wir den natürlichen Farbstoff Curcumin: Er sorgt nicht nur für die satte orange Farbe des Kurkumas, sondern auch für seine entgiftende, entzündungshemmende Wirkung. Ingwer hilft mit Inhaltsstoffen wie Borneol und Cineol bei Übelkeit und Magenbeschwerden, er regt Appetit und Kreislauf an und wird als Vitamin-C- und Mineralstoffbombe mit heissem Wasser

im Nu zum patenten Hausmittel gegen Erkältungen. So weit, so gesund und gut. Wären da nur nicht die langen Transportwege von den Anbaugebieten Südasiens, Indiens oder Südamerikas ... Ein ökologischer Torggen im Reinheit der Wunderknollen. Abhilfe schafft Stephan Müller mit seinem Betrieb BioLand in Steinmaur ZH. Seit 1995 führt der gelernte Gemüsegärtner und Gartenbauingenieur den Familienbetrieb in der sechsten Generation und streckt seither seine Fühler für Innovationen nach vorne aus. So baute er schon Asia-Gemüse wie Pak Choi, Snackgurken oder weisse Auberginen an, als das hierzulande noch weitgehend Fremdwörter waren. «Mein Ziel ist es, jedes Jahr etwas Neues auszuprobieren. Das hat bis jetzt meistens ganz gut geklappt», sagt der Zweundsechzig-

Wurzelbrot mit Kürbiskernpesto, eingelegten grünen Tomaten und frischem Ingwer

Apéro für 4 Personen, ergibt ca. 12 Brötli
(die grünen Tomaten drei Wochen vorher einlegen)

Zutaten für die grünen Tomaten

- 1 l Apfelessig • 5 dl Kräuteressig
- 1 Knoblauchzehe, in Scheibchen geschnitten
- ½ weisse Zwiebel, in Ringe geschnitten
- wenig Salz, Pfeffer- und Senfkörner (nach eigenem Gutdünken) • 1 kg grüne Tomaten

Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Senfkörner in eine hohe Pfanne geben, zu einem Essigsud ansetzen und einmal aufkochen lassen. Die Tomaten je nach Grösse ganz belassen, halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden. In sterilisierte Einmachgläser abfüllen und mit dem heissen Sud (etwa 80 Grad) übergiesen. Die Gläser gut verschliessen und alles etwa drei Wochen ziehen lassen.

Zutaten

- 50 g Kürbiskerne • 4–5 getrocknete Tomaten
- 25 g Basilikumblätter • 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Aceto balsamico • 1,5 dl Rapsöl

- wenig Salz und Pfeffer • 1 frisches Wurzelbrot vom Beck (oder ein anderes längliches Brot wie Baguette oder Zwirbelbrot) • frischer Ingwer

Zubereitung

Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Bratpfanne rösten und auskühlen lassen. Währenddessen die Tomaten in kleine Stücke schneiden, die Basilikumblätter waschen und trocken tupfen. Beides zusammen mit den Kürbiskernen und allen restlichen Zutaten bis und mit Öl in einen Glasmixer oder Cutter geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Wurzelbrot in Scheiben schneiden. Mit wenig Kürbiskernpesto bestreichen, mit Scheiben der grünen Tomate belegen. Frischen Ingwer darüberaspeln und geniessen.

Tipp Dazu passt Müllers «Bio Ingwer Shot» oder ein Glas «Kingwer» (alkoholfreier Schaumwein mit Ingwer aus Steinmaur) von der Tröpfel GmbH in Mammern TG.



Der Apéro kann beginnen! Diese gluschtigen Häppchen sind der genussvolle Start in ein herbstliches Festessen.



Das «Kafi im Stall» der Familie Müller ist ein charmanter Treffpunkt für einen Schwatz und ein einladender Ort zum Entdecken von kleinen und grossen Geschenk- und Deko-Trouvaillen.

jährige schmunzelnd. Das Resultat: Über sechzig Gemüse- und Beeren-sorten gedeihen mittlerweile auf den fünfundsechzig Hektaren Freiland- und zweieinhalb Hektaren Gewächshausflächen. Am Puls sind Müllers aber auch in den anderen Bereichen des Betriebs: Das imposante Orchideen- und Treibhaus der Gärtnerei, geleitet von Stephans Bruder Lukas Müller, ist weit über die Region hinaus bekannt und gefragt als origineller Ort für Events und Feste. Ihm angegliedert ist die «Soziale Arbeit» mit geschützten Ausbildungsplätzen für junge Menschen mit Handicap. Weiter steht in Obersteinmaur ein Hofladen mit eigenen und Bioprodukten von ausgesuchten Partnern, und gleich daneben bietet das gemütliche «Kafi im Stall» Platz für Begegnungen und Austausch. Dazu gehört auch ein Lädli mit Deko- und Geschenk-artikeln, die Stephans Frau Agnes Müller sorgfältig zusammenstellt. In diesem umtriebigen Umfeld wächst auch der Ingwer prächtig – jeweils ab März in nach Biorichtlinien ungeheizten Gewächshäusern.

Die Ernte steht schliesslich von September bis Mitte Dezember an.

INSPIRATION AUS AMERIKA

An diesem freundlichen Morgen im Spätherbst gräbt Stephan Müller mit beiden Händen beherzt in der Erde und streckt uns bald eine Ingwerpflanze mit ihrem schilfartigen Blätterwerk entgegen. Das Rhizom, wie die essbare Wurzel Ausbildung heisst, ist ein wahres Prachtsexemplar. «Hier, das ist die Mutterknolle, von der die Ableger ausgehen. Sie ist noch ziemlich gut im Schuss», freut sich der Biobauer. Die erste Ausbeute betrug 2015 noch zaghafte 230 Kilo – heute werden stolze 14 Tonnen von Hand geerntet. Die eine Hälfte davon kommt in den Frischverkauf. Die andere wird zu 4500 Liter Direktsaft gepresst: für den Detailhandel, die Gastronomie oder Verarbeiter wie die Firma Tröpfel in Mammern TG, die mit ihm ihren alkoholfreien Schaumwein «Kingwer» würzt. Müllers hauseigenen «Ingwer Shot» mit Aronia dürfen wir gleich vor Ort probieren und zack! – sofort weckt und

schärft er, wortwörtlich, alle Lebensgeister. So ähnlich muss es Stephan Müller 2013 ergangen sein. Damals weilte die Familie für die Hochzeit der zweitjüngsten Tochter in Portland im US-Bundesstaat Oregon. «Dort sah ich auf einem Bauernmarkt zum ersten Mal erntefrischen Ingwer. Das fruchtig-milde, trotzdem ingwerige Aroma dieser saftigen Rhizome war unglaublich!» Weil in Oregon ein ähnliches Klima herrscht wie in der Schweiz, wurde der experimentierfreudige Biobauer hellhörig und kam mit den Farmern ins Gespräch. «Sie gaben mir viele Tipps zu Saatgut, Anzucht- und Anbaumethoden. Die gut fünfzehn Flugstunden zwischen uns nahmen ihnen wohl jede Konkurrenzangst», erinnert er sich augenzwinkernd. Zwei Jahre lang war reines Probieren angesagt, weil wachstumsfähiges Ausgangsmaterial unter den oft schon zu trockenen Rhizomen gar nicht so leicht zu finden war. Bis Stephans Sohn Samuel, der ebenfalls im Betrieb mitwirkt, in Kontakt mit einem Biolieferanten in Peru kam. Für Müllers entnahm

Herbstsalat mit Pilzen und Ingwerstreifen

Vorspeise für 4 Personen

Zutaten

- 260 g Herbstsalat (z. B. eine Mischung aus Frisée, Castelfranco und Trevisano)
- 2–3 EL Rapsöl • 100 g Pilze (z. B. Stein- oder Austernpilze) • Salz und Pfeffer
- wenig frischer Ingwer, geschält und in Streifen geschnitten

Zubereitung

Die Salatblätter auf einem Teller anrichten. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und die gerüsteten Pilze kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Salat verteilen. Die Ingwerstreifen darüber verteilen. Mit Salatsauce nach Wahl servieren.

Tipp Renate Müller reicht in der «Wirtschaft zum Gwölb» ihre legendäre vegane Sauce mit Aceto balsamico dazu (erhältlich in den Müller-Hofläden Steinmaur und Mattenhof in Zürich Schwamendingen).



Zum puren Salatglück braucht's meist nur wenige Zutaten – und in der Saison gerne ein paar einheimische Pilze.

dieser eine Partie aus seiner Produktion und trocknete sie nur ganz leicht an. So überstanden die Knollen den Schiffstransport bestens und liessen sich erfolgreich antreiben.

EXPERIMENTIEREN LOHNT SICH

Ruhe ist in Steinmaur aber nicht eingekehrt, im Gegenteil: «BioLand» ist inzwischen auch Pionier im Schweizer Kurkuma-Anbau. Aus Gwunder steckte Stephan Müller 2017 ein paar Knollen und stiess damit bei Swiss Alpine Herbs auf offene Ohren. Die Verarbeiterin von Schweizer Biokräutern mit Sitz in Därstetten BE nahm ihm damals bereits den Presskuchen aus der Ingwersaftproduktion ab und tüftelte an der Idee eines Bio-Currys aus mehrheitlich Schweizer Zutaten. Gesagt, getan: Schon ein Jahr später standen dank 1200 Kilo Steinmaurer Kurkuma die ersten Fläschchen im Hofladen.

Auch in der Küche der «Wirtschaft zum Gwölb» in Sünikon ZH, keine fünf Autominuten von Steinmaur entfernt, steht ein solches Fläschchen. Aus den Pfannen steigt schon der verführerische Duft des Currypulvers, das Brigitte Müller mit gehörig Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbrät.

«Herrlich, nicht? Da wird einem gleich ganz warm ums Herz», sagt sie und gibt Gemüsebouillon, Kichererbsen und Linsen dazu, sodass allmählich ein sämiger Eintopf entsteht. Die ausgebildete Köchin ist Stephans Schwester, genau wie Renate Müller, die sich – von Haus aus Sozialpädagogin – mit der Übernahme des Lokals einen lang gehegten Traum verwirklicht hat. Seit fünf Jahren arbeiten sie im «Gwölb» zusammen, betreiben im Haupthaus einen Mittagstisch für Jugendliche und abends den À-la-carte-Service in zwei atmosphärischen Gewölbekellern nebenan (Reservieren lohnt sich!). Daneben ist Brigitte auch für die Event-Caterings im Orchideenhaus drüben zuständig. Nicht nur mit dem Gemüse und Salat ihres Bruders arbeitet sie gern, sondern auch mit den «familiären» Ingwer- und Kurkumaknollen. «Frisch geschnittener Ingwer gibt mit seinen Zitrusnoten eher deftigen Eintöpfen etwa ein spritziges Gegengewicht»,

Kleine Knolleninfos

Wissenswertes rund um Ingwer und Kurkuma

Aufbewahren Ingwer- und Kurkumaknollen sind problemlos zwei Wochen haltbar – vorausgesetzt, sie werden richtig gelagert. Am wohlsten fühlen sich die Rhizome **in einem offenen Gefäss bei Zimmertemperatur**. In Verbindung mit Luft können sie so eine natürliche Schutzschicht entwickeln, die sie vor Bakterien oder Fäulnis bewahrt. Beim Kauf unbedingt darauf achten, dass die Knollen noch fest sind und keine weichen oder verletzten Stellen aufweisen. Auch das hilft für eine lange Haltbarkeit zu Hause. Ingwer und Kurkuma lassen sich zur Not übrigens auch einfrieren: entweder noch ungeschält und ganz oder zu Würfeln oder Scheiben verarbeitet. Die Haltbarkeit im Tiefkühler beträgt zwei bis drei Monate.

Verarbeiten Für das beste Geschmacksergebnis Ingwer und Kurkuma möglichst **immer erst kurz vor dem Gebrauch schneiden oder raffeln**. Durch das Schälen der Rhizome öffnet sich nämlich die äussere Zellschicht, die ätherischen Öle sowie

weitere Stoffe können entweichen – und die darin gespeicherten Aromen rasch verfliegen.

Färben Dank seines potenten Farbstoffs **Curcumin** ist Kurkuma ein gefragtes Färbemittel in der Lebensmittelindustrie. So verleiht er etwa seine intensiven Töne Gebäck, Senf, Margarine oder Pasta. Hat zu Hause nach dem Kurkumakochen der Küchenschurz einen unerwünschten Gelbstich bekommen? Einfach ein Briefchen Backpulver in einer Schüssel mit kaltem Wasser auflösen und den Schurz darin gut einweichen. Schon machen sich die lästigen Flecken aus dem Staub respektive Stoff.

Aufpassen Kurkuma tummelt sich auch als **billiger Safranersatz** im Handel – in Form von Pulver, dem meist nur ein verschwindend kleiner Anteil des roten Goldes beigemischt ist, wie das teuerste Gewürz der Welt auch gerne genannt wird. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft Safran deshalb am besten ausschliesslich als Fäden.



Ein Ambiente zum Verweilen und um die Zeit zu vergessen: Die «Wirtschaft zum Gwölb» in Steinmaur-Sünikon ZH ist bereit für ihre Gäste.



Zwei Schwestern mit Freude bei der Arbeit

Zusammen geht alles ein bisschen einfacher – und natürlich auch mit mehr Spass. Brigitte (links) und Renate Müller sind in der Küche ein bestens eingespieltes Team.

Ein Hauch Exotik aus der Schweiz

sagt Brigitte Müller. Dagegen würden seine wärmeren, eher holzig-erdigen Aromenanteile mit reifen Früchten schön zur Geltung kommen. Ein Tipp hat Renate Müller zur Verwendung der grünen Ingwerstängel parat: «Diese nicht wegwerfen! Ich gebe sie gerne für einen Hauch Ingweraroma in die Wasserkaraffen, das sieht erst noch hübsch aus.» Getrocknet und gemahlen werden Schärfe und Geschmack des Ingwers übrigens viel intensiver. Schon Englands Königin Elisabeth I. schätzte das Pulver als Backzutat und soll im sechzehnten Jahrhundert wichtigen Gästen ihre «Gingerbread men» serviert haben: Die kleinen Teigfiguren mit Ingwer, Nelken, Muskat und Zimt gewürzt sind seither auch im deutschen Sprachraum als Lebkuchenmännchen bekannt und beliebt. Was Kurkuma angehe – ob frisch oder getrocknet –, müsse man ein wenig mehr experimentieren, so Brigitte Müller. Oft zeige er seine Aromen erst in Kombination mit anderen Gewürzen richtig. «Es empfiehlt sich, keine grossen Mengen auf einmal zu verwenden und ihn nicht zu lange anzubraten. Sonst ist er nur noch ungeniessbar bitter.» In der Rindfleischpfanne mit viel Gemüse schmeckt er uns mit seinen blumigen, leicht holzigen Noten ganz wunderbar. Zum Schluss genehmigen wir uns ein Stückchen selbst gemachte Schokolade – natürlich mit getrocknetem Ingwer veredelt – und freuen uns, dass die Saison der Zürcher Knollen noch bis in den Dezember reicht. Und wir sind sicher, dass aus Steinmaur schon bald die nächste Neuheit zu vernehmen ist. Wetten, dass ...? 🌟



Gesund und gluschtig dank Kurkuma und Ingwer und vollgepackt mit pflanzlichen Proteinen.

Hülsenfrüchteintopf mit frischem Ingwer und Kurkuma

Hauptspeise für 4 Personen

Zutaten

- 200 g Kichererbsen • 2 l kaltes Wasser • ½ TL Natron • 2 l Wasser
- 1 EL Salz • 1 Lorbeerblatt • wenig Kreuzkümmel, gemahlen • 200 g Belugalinsen • 2 l Wasser • 1 kleine Schalotte, fein geschnitten • 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten • 2–3 EL Raps- oder Olivenöl • 2 TL Bio-Curry scharf von Swiss Alpine Herbs (mit Kurkuma und Ingwer aus Steinmaur)
- etwas frischer Kurkuma, geschält und in Scheiben geschnitten
- 5–7 dl Gemüsebouillon • etwas frischer Ingwer, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

Die Kichererbsen in eine Schüssel geben, Wasser und Natron dazugeben und über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abgiessen und die Kichererbsen in eine Pfanne geben. Erneut mit Wasser bedecken und zusammen mit dem Salz, dem Lorbeerblatt und wenig Kreuzkümmel bissfest kochen. Die Belugalinsen ebenfalls in einer Pfanne im Wasser bissfest kochen, Wasser abgiessen. Die Schalotten und den Knoblauch in einer breiten Bratpfanne im Öl anziehen. Das Currypulver und den frischen Kurkuma dazugeben. Mit Gemüsebouillon ablöschen, kurz köcheln lassen. Die Kichererbsen und die Belugalinsen begeben, mit frischem Ingwer abschmecken. Der Eintopf darf gerne eine dickflüssigere Konsistenz haben.

Tipp Mit knusprigem Baguette servieren.

Pikante Rindfleischpfanne mit Gemüse, Ingwer und Kurkuma

Hauptspeise für 4 Personen

Zutaten

- 450 g gut gelagertes Rindfleisch (Entrecôte oder Huft) • 800 g gemischtes Gemüse (z. B. Broccoli, Rüebli, Lauch) • 2–3 EL Raps- oder Olivenöl • ca. 15 g frischer Ingwer, fein geschnitten
- 3 Scheiben frischer Kurkuma • 1 frischer Peperoncino, halbiert und ohne Kerne in Scheiben geschnitten
- etwas Sojasauce • wenig Chilipulver • Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden. Das Gemüse waschen, evtl. schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Das noch nasse Gemüse, den Ingwer und die Kurkumascheiben begeben. 5–7 Minuten anbraten. Nach Belieben 5–10 Peperoncinis dazugeben. Evtl. mit wenig Wasser und Sojasauce ablöschen. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



Mit diesen Zutaten wirds niemandem zu bunt – auch ohne Stärkebeilage. Doch auch ein Schälchen Reis passt prima dazu.

Schokolade mit Ingwer-, Apfel- und Himbeerstückchen

Zutaten

- 500 g Couverture 60% • getrockneter Ingwer (siehe Tipp unten) • getrocknete Äpfel und Himbeeren • zerkleinerte Nüsse nach Wahl und Belieben

Zubereitung

Einen Bogen Backpapier auf ein Backblech oder ein grosses Holzbrett geben. Die Couverture in einer Schüssel auf dem Wasserbad auf 30 Grad erwärmen (am besten mit einem Küchenthermometer überprüfen), auf das Backpapier leeren und mit einem Spachtel flach streichen. Sofort mit dem getrockneten Ingwer, den Früchten und Nüssen garnieren. Trocknen lassen und in grosse Stücke brechen. In einem gut verschliessbaren Behälter (z. B. Guetslibüchse) aufbewahren.

Tipp Frischen Ingwer auf ein Backpapier reiben oder raspeln und stehen lassen, bis er trocken ist. In einem Glas mit Drehverschluss im Dunkeln aufbewahren.

Ein süsses Tummelfeld für Kreativität: Diese Schoggi ist im Handumdrehen fertig und lässt sich erst noch nach Lust und Laune garnieren.



Für das Tüpfelchen auf diesem Dessert sorgen nicht nur ein grosszügiger Rahmtupf und ein dekorativer Apfelring, sondern auch ganz frisch geriebener Ingwer.



Apfelcreme mit frischem Ingwer

Dessert für 4–5 Personen

Zutaten

- 1,5 EL Maisstärke • 1 Ei, ganz • 1 Eigelb • 5 dl Apfelsaft
- Saft von ½ Bio-Zitrone • 1,5 EL Zucker • 1,8 dl Rahm
- 3 g frischer Ingwer, gerieben

Zubereitung

Die Maisstärke mit dem Ei, dem Eigelb und 1 Deziliter des Apfelsafts gut vermischen. Den restlichen Apfelsaft zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker in eine Pfanne geben und aufkochen. Vom Herd wegziehen und unter ständigem Rühren die Eiermischung begeben. Die Pfanne zurück auf die Platte stellen und unter ständigem Rühren zur Rose abziehen (eindicken lassen). Die Apfelcreme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen lassen. Den Rahm steif schlagen und mit dem Ingwer zusammen unter die ausgekühlte Creme ziehen. In Schälchen abfüllen und nach Belieben mit einem getrockneten Apfelring und etwas geriebenem Ingwer garnieren.

So brennt sich das feine Ingweraroma gleich mitten ins Herz

Wer dieser Versuchung widerstehen mag ...? Wir knacken diese Crème brulée jedenfalls mit grösstem Vergnügen!



Crème brulée au gingembre

Dessert für 4–5 Personen

Zutaten

- 60 g Puderzucker • 4 Eigelb • 2 dl Rahm • 2 dl Milch • 2 Kardamomkapseln oder 1 Messerspitze gemahlener Kardamom • 5 g frischer, fein geriebener Ingwer • 1 EL Rohrzucker

Zubereitung

Puderzucker und Eigelbe in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel gut vermischen, bis die Masse weisslich wird. Rahm und Milch in eine Pfanne geben und aufkochen, Kardamomkapseln öffnen, Samen zerdrücken und kurz mitkochen, alternativ den gemahlenden Kardamom dazugeben. Danach den frischen, ungeschälten Ingwer inklusive Stängel leicht anklopfen und in die Milch-Rahm-Mischung geben. Abgedeckt während ca. 15 Minuten ziehen lassen. Abpassieren und nochmals kurz erhitzen. Über die Ei-Zucker-Mischung giessen und umrühren. In ofenfeste Schälchen abfüllen (je nach Grösse 4–5 Stück) und ca. 40 Minuten bei 150 Grad Ober- und Unterhitze backen; die Mischung sollte am Schluss noch leicht wacklig sein. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Die Creme vor dem Servieren mit Rohrzucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.