Tabil Gewürzmischung

Tabil

Diese Gewürzmischung ist typisch tunesisch. Tabil bedeutet wörtlich Koriander, aber meist ist die ganze Mischung gemeint.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 50 g

1 EL Koriandersamen
1 ½ EL Kümmelsamen
6 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Chilischote(n) getrocknet



Tabil Gewürzmischung

Vorbereitung

Alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und in vorgewärmtem Ofen bei 100 Grad etwa eine halbe Stunde lang trocknen.

Zubereitung

Wenn die Zutaten ganz trocken sind, zu einem feinen Pulver zermahlen. In luftdichtem Gefäß bis 4 Monate haltbar.

© 2026 coquina.de