Panch Phoron Gewürzmischung

Panch Phoron

Panch Phoron heißt übersetzt auf deutsch einfach Fünf-Gewürze-Mischung und ist eine klassische Mischung, die hauptsächling in Ostindien und Bangladesch verwendet wird, sie hat ein leicht bitteres, mild-scharfes Aroma.
Durch diese aromatische Vielfalt ist Panch Phoron vielseitig in der Küche einsetzbar und passt ideal zu Eintöpfen, Suppen, Fleischgerichten wie Huhn, Fisch sowie Gemüse und Hülsenfrüchten. In Indien wird Panch Phoron traditionell in Curry oder Dal verwendet. Hierzu werden die ganzen Körner in Öl oder Ghee angeröstet. Auch als Marinade zum Grillen kann Panch Phoron verwendet werden - egal ob fürs Fleisch oder Gemüse. Dazu die Körner fein mahlen und mit einem neutralen Öl vermischen.
Die klassische Zusammensetzung von Panch Phoron besteht aus 5 Gewürzen zu je gleichen Teilen: Schwarze Senfkörner, Schwarzkümmel, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Bockshornklee. Wer möchte, kann die Mischung auch seinem eigenen Geschmack anpassen und Panch Phoron einfach selber machen.

Herkunft: Indien
Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 1 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 50 g

1 EL Fenchelsamen
1 EL schwarze Senfkörner
1 EL Schwarzkümmel
1 EL Bockshornklee
1 EL Kreuzkümmel



Panch Phoron Gewürzmischung

Vorbereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und in ein luftdichtes Gefäß geben.

Zubereitung

Die ganzen Körner in heißem Öl oder Ghee anrösten, bis sich das Aroma voll entfaltet.

© 2026 coquina.de