Orient Rub

Diese Gewürzmischung verleiht Ihrem Geflügel oder Fisch eine orientalische Note durch die Verwendung von Bockshornklee, Kardamom und Kubebenpfeffer. Unter Zugabe von etwas Öl passt sie aber auch hervorragend zu Gemüse oder Süßkartoffeln.

Herkunft: Deutschland
Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Orange(n) unbehandelt
1 EL Bockshornkleesamen
6 Kardamomkapseln
1 EL Salz
1 TL roter Kampotpfeffer
1 TL Kubebenpfeffer
6 EL Öl

Vorbereitung

Die Schale der Orange vollständig abreiben, auf ein Stück Küchenpapier ausbreiten und antrocknen lassen.

Zubereitung

Den Bockshornklee und Kardamom im Mörser grob zerstoßen und die abgeriebene Orangenschale und Salz untermischen. Die beiden Pfeffersorten mittelgrob im Mörser zerstoßen und mit den anderen Zutaten vermischen.
Fisch oder Geflügel kräftig mit dem Rub einreiben und gekühlt mindestens vier Stunden ziehen lassen. Für Wurzelgemüse, Süßkartoffeln oder Kohl wird der Rub mit den 6 EL Öl verrührt und das Gemüse damit bestrichen. Etwa eine Stunde ziehen lassen.

© 2025 coquina.de