Mekelesha Gewürzmischung
Mekelesha Kimen

Mekelesha ist ebenfalls eine Gewürzmischung aus Äthiopien und bedeutet »lecker machen«. Sie ist eine der wenigen Mischungen, die nicht auf Basis von Chili basieren, da sie diesen Scharfmacher gar nicht enthält. Mekelesha wird für zahlreiche äthiopische und eritreische Speisen genutzt und besteht aus verschieden Gewürzen, die in dieser Kombination besonders außergewöhnlich sind. Neben Kardamom und Zimtstangen sind auch Muskatnuss, Gewürznelken, Kreuzkümmel sowie schwarzer Pfeffer und Ingwer darin enthalten. Mekelesha ist ohne Chili und hat zudem den Vorteil, dass sie die Schärfe eines Gerichts mildern kann. Mekelesha kann für Fleisch- und Fischgerichte wie auch für Suppe und Currys verwendet werden. Es ist sehr vielseitig einsetzbar und kann den Geschmack auf besondere Weise abrunden.

Herkunft: Äthiopien
Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 3 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 50 g

2 EL Korerima-Samen (schwarzer Kardamom)
2 EL Tellicherry Pfeffer
2 Stange(n) Zimt in Stücke gebrochen
1 EL Kreuzkümmel
1 EL Gewürznelke(n)
2 TL Muskatnuss gemahlen

Vorbereitung

Alle Zutaten außer der gemahlenen Muskatnuss in einer kleinen Pfanne vermengen. Die Gewürze bei schwacher Hitze rösten, bis sie duften und leicht geröstet sind (dauert nur 1 bis 2 Minuten). Vorsicht, nicht anbrennen lassen. Nach dem Rösten auf einen kleinen Teller oder in eine Schüssel geben und vollständig abkühlen lassen.

Zubereitung

Nach dem Abkühlen die Gewürzzutaten in eine Gewürzmühle geben und zu einem feinen Pulver mahlen. Die Gemahlene Muskatnuss hinzufügen und einige Male pulsieren lassen, um alles zu vermischen. Die gesamte Gewürzmischung in einen Vorratsbehälter geben.

© 2026 coquina.de