

Gewürzpasten aus Nordafrika und Japan: Harissa und Wasabi

HEIDI ROHDE-GERMANN

Die beiden Gewürzpasten aus zwei sehr unterschiedlichen Erdteilen haben eines gemeinsam: die Schärfe. Die Essgewohnheiten der beiden Regionen sind hingegen sehr unterschiedlich und entsprechen auch verschiedenen kulturellen und klimatischen Verhältnissen.



Harissa hat ihren Ursprung in Tunesien, wird aber seit Langem in der gesamten nordafrikanischen Küche, in Israel und in arabischen Staaten des Nahen Ostens verwendet. Harissa wird in diesen Ländern meist von den Hausfrauen und Köchen selbst hergestellt und kommt als Würzpaste in den verschiedensten Gerichten wie Suppen, Merguez, Tajine, Couscous, Reisgerichten und sogar als Aufstrich auf Fladenbroten zur Verwendung.

Es handelt sich bei Harissa um eine rote bis rostrote scharfe Paste aus getrockneten, zerstoßenen Chilischoten, Kümmel, Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Es können auch noch Koriandersamen und Minze beigefügt sein. Bei uns kann man Harissa in Tuben, Gläsern oder Dosen kaufen. Stellt man sie selbst her, ist es ratsam, die Chilischoten zu entkernen, um die Paste nicht allzu scharf werden zu lassen. Damit die Schoten besser mit dem Mörser vermahlen werden können, kann

man sie vorher in Wasser einweichen. Auf 12 rote Chilischoten (ohne Stiel) nimmt man 3 Knoblauchzehen, 1 Teelöffel Kümmel, 2 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Salz und 3 bis 4 Esslöffel Olivenöl (kalt gepresst). Alles wird im Mörser zu einer Paste verrührt, in ein Glas mit Schraubdeckel gefüllt und mit Olivenöl bedeckt. So hält sich Harissa im Kühlschrank über mehrere Wochen. Soll es eine besonders scharfe Paste werden, können die Kerne der Chilischoten belassen oder die Menge an Kreuzkümmel kann erhöht werden.

Wasabi, fälschlicherweise auch japanischer Meerrettich genannt, ist ein Kreuzblütengewächs wie die Senfpflanze, deren Wurzel in der Küche Japans als grünes, scharfes Gewürz verwendet wird. Im Gegensatz zu unserem Meerrettich wächst Wasabi nicht unterirdisch. Er findet sich wild in Japan und auf der Halbinsel Sachalin an den Ufern von Bächen auf sumpfigem Grund. Er wächst bei mittleren Temperaturen und darf nicht direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt sein. Der kommerzielle Anbau ist daher aufwendig und wird vor allem in China betrieben. Wasabi ist wesentlich schärfer als unser einheimischer Meerrettich. Seine Schärfe verdankt er seinen oxidationsempfindlichen Senfölen, was erklärt, dass er am schärfsten ist, wenn er frisch gerieben wird. In Japan und japanischen Restaurants wird Wasabi oft auch als Pulver verwendet, da es so in verschlossenen Gefäßen seine Schärfe behält. Mit Sojasauce vermischt, wird es zu Sushi und Sashimi



serviert. Roter Fisch und Meeresfrüchte werden in Japan nicht nur wegen des Würzeffekts mit Wasabi verfeinert, sondern auch weil die scharfen Senföle schädliche Bakterien im Darm abtöten sollen.

Bei uns ist Wasabi meist als Paste in Tuben erhältlich, seltener als Pulver. Die frischen Wurzeln kann man hierzulande nur in Spezialgeschäften kaufen, allerdings ist echter Wasabi recht teuer. Bei Snackartikeln wie Erbsen, Nüssen und Kartoffelchips kann es daher vorkommen, dass der «Wasabi-Überzug» aus einem Gemisch aus Meerrettich, Senf und künstlichen Farbstoffen besteht, was aus der Warendeklaration ersichtlich ist. Wegen der Flüchtigkeit der Senföle müssen Tuben mit Wasabipaste immer sofort nach Gebrauch verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.