

## Szechuan Dressing

**Zutaten:** 50 ml Weissweinessig  
5 El. Tamari Sojasauce  
2 El. Agavendicksaft  
2 El. Cashewmus  
½ Tl. Chilipulver  
1½ Tl. Frischer Ingwer gehackt  
2 St. Kleine Knoblauchzehen  
½ Tl. Sesamöl  
125 ml Sonnenblumenöl  
1 Tl. Ganzer Szechuanpfeffer oder Timutpfeffer

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einem Mixer zu einer homogenen Sauce mixen.

Alternativ kann man anstelle von 2 El. Cashewmus auch 1 El. Erdnussbutter verwenden.

Wer es gerne schärfer mag, kann optional noch Sambal Olek oder Cayennepfeffer vor dem mixen beigegeben.

Das Dressing hat durch den Szechuanpfeffer eine frische zitronige Note und passt sehr gut in einen sommerlichen Salat.

(vegan)

---

## Über Szechuanpfeffer

Der Szechuanpfeffer, auch bekannt unter dem Namen Japanischer Pfeffer oder Anispfeffer, gehört zur Familie der Rautengewächse. Er ist nicht verwandt mit dem echten Pfeffer, wohl aber mit den Zitruspflanzen. Verbreitet ist er im ganzen asiatischen Raum, kultiviert wird er aber hauptsächlich in der Himalaja-Region.

Der Szechuanpfeffer hat einen zitronigen Geruch, welcher beim Timutpfeffer (siehe unten) noch intensiver ist. Er hat keine eigene Schärfe, hinterlässt aber ein leicht betäubendes Gefühl auf der Zunge.

Neben der namensgebenden Sichuan-Provinz in China wird er auch oft in der japanischen, koreanischen und tibetischen Küche verwendet.

### Five-Spice

Aus der chinesischen Küche stammt ebenfalls das Fünf-Gewürze-Pulver, welches traditionell neben Fenchel, Sternanis, Nelken und Zimt auch den Szechuanpfeffer enthält. Dieser Gewürzmischung wird nachgesagt, dass sie kreiert wurde um alle fünf Geschmacksempfindungen anzusprechen. Es wird hauptsächlich für Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte verwendet.

### Timut Pfeffer

Beim Timutpfeffer handelt es sich genau gesehen auch um Szechuanpfeffer. Er wird allerdings nicht kultiviert, sondern wächst wild in Nepal und wird dort von Hand gepflückt.



**BERG-APOTHEKE**

Stauffacherstr. 26  
8004 Zürich

by medbase+

Tel. 044 241 10 50

Kräuter, Gewürze und Naturheilmittel