

# BOCKSHORNKLEESAAT

*TRIGONELLA FOENUM-GRÆCUM*

B

Der Bockshornklee stammt ursprünglich aus Vorderasien und wird bereits seit undenklichen Zeiten als Würz- und Heilkraut genutzt. Bei den Ägyptern fand er auch als Schönheitselixier und als Bestandteil einer Paste zur Einbalsamierung der Toten Verwendung. Durch Karl den Großen hat Bockshornklee auch bei uns Verbreitung gefunden.

Nach der ayurvedischen Lehre dient Bockshornklee zur Stärkung von Körper und Geist. Das Gewürz findet aufgrund der enthaltenen Proteine, Vitamine und Mineralien oft Verwendung in der vegetarischen Küche. Auch bei bekannten Heilkundigen wie Hildegard von Bingen oder Sebastian Kneipp kam Bockshornklee zum Einsatz.

Die Pflanze wächst sowohl wild als auch im Kulturanbau und gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler. Sie wird ca. 60 cm hoch, hat dreizählige, kleeähnliche Blätter, gelbliche Blüten und duftet stark. Der Name geht zurück auf die langen schmale Samenhülsen der Pflanze, die tatsächlich wie Bockshörner aussehen, aber auch die Form der nahezu viereckigen Samen selbst lässt so etwas wie Tierhörner erahnen. Diese gelbbraunen Samen von ca. 2-4 mm Größe werden aus dem getrockneten Kraut gedroschen und erneut getrocknet. Die Pflanze selbst fand in früheren Zeiten oft Verwendung als Viehfutter und ist deshalb auch unter dem Namen „Griechisch Heu“ oder Kuhhornklee bekannt.

Der würzige Geruch von Bockshornklee erinnert an Sellerie. Roh schmeckt das Gewürz unwahrscheinlich bitter, aber lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen. In den Speisen mitgegart oder geröstet, können Sie hervorragend Gerichte der indischen oder arabischen Küche damit verfeinern. Bockshornklee wird auch in vielen Gewürzmischungen verwendet, so z.B. in Currymischungen. Auch deftige Quark- und Käsezubereitungen lassen sich mit ein wenig Bockshornklee verfeinern. Oder zur geschmacklichen Abrundung von Suppen, Soßen, Dips und Gemüsegerichten. Bitte dosieren Sie das Gewürz zunächst immer sparsam, denn aufgrund des intensiven Geschmacks sind die Gerichte damit schnell überwürzt.

In Südtirol wird es auch gern zum Würzen von Brotteigen verwendet, so zum Beispiel für den bekannten Vinschgauer Fladen. Hier ein Rezeptvorschlag für ein schnelles selbstgemachtes Brotgewürz:

3 TL Anis, gemahlen | 3 TL Fenchel, gemahlen | 3 TL Kümmel, gemahlen |  
1 TL Koriander, gemahlen | 1/2 TL Bockshornklee, gemahlen.

Die Gewürze gut vermengen und je nach gewünschter Intensität und Mehltyp ca. 1 TL Gewürzmischung auf 500 g Mehl.

Den Rest der Mischung am besten verschlossen im Glas an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.



**Gewürzmühle Brecht GmbH**  
Ottostraße 1, D-76344 Eggenstein  
Tel.: +49(0) 721-97827-0  
Fax: +49(0) 721-97827-38  
info@gewuerzmuehle-brecht.de

[www.gewuerzmuehle-brecht.de](http://www.gewuerzmuehle-brecht.de)