

Tahini selber machen. Basis fürs Vegemite Rezept und mehr!

Tahini, Tahin, Tahina. Ist ja fast ein bisschen wie gendern... So oder so – Tahini stammt ursprünglich aus der arabischen Küche und wird als Zutat ganz unterschiedlicher Gerichte genutzt. Wie ihr Tahini selber macht, welche Tahini-Varianten es gibt – und ein paar Möglichkeiten, wie ihr es nutzen könnt, zeigt euch Finni Fit. Es funktioniert nämlich sogar, aus Tahini den sogenannten ‚Taste of Australia‘, – also den Geschmack Australiens – selbst herzustellen.

Beim ‚Taste of Australia‘ handelt es sich um Vegemite, einen gesunden und durchaus auch gewöhnungsbedürftigen, salzigen Brotaufstrich, ohne den im Gepäck kaum ein Australier sein Land verlässt. Und weil heute der Geburtstag von Finnis langjähriger, australischer Freundin Gesche ist, möchte Finni Fit euch das Rezept für Vegemite in keinem Fall vorenthalten. Ein ähnliches Lebensmittel wie Vegemite gibt es übrigens auch in Großbritannien und Neuseeland: Marmite.



Tahini selber machen – aber was ist das überhaupt?

Reduziert Finni Fit es aufs Wesentliche, ist das so apart klingende Tahini nicht mehr oder weniger als Sesammus. Sesammus, das ihr in gut sortierten Lebensmittelgeschäften findet. Aber warum Tahini teuer kaufen – wenn es einfach und günstig ist, es selbst herzustellen? Und das mit nur 2 Zutaten: Sesam und Sesamöl.

Wahnsinnig gesund ist Tahini noch dazu! So soll Sesam beispielsweise das Risiko für neurologische und dermatologische Krankheiten senken sowie vor Herzkrankheiten und Krebs schützen können. Kein Wunder, eigentlich! Sesam steckt unter anderem voller B-Vitamine, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor.

Und übrigens: Sesam – als Basis für das Sesammus – gibt es sowohl in Schwarz als auch in Weiß. Dabei gilt der hierzulande unbekanntere, schwarze Sesam als die Urform des Sesams. Er soll seine Heilkräfte – auch aufgrund der ausgeprägteren Nährstoffdichte – noch besser entfalten können, als der weiße Sesam, und wird deshalb beispielsweise in der ayurvedischen Medizin eingesetzt.

Nützliches Wissen für den Alltag

Von der Verarbeitung her, sind beide Sesamarten dazu geeignet, Tahini herzustellen. Ein Unterschied besteht – neben den gesundheitlichen Vorzügen des schwarzen Sesams – im Geschmack: Der schwarze Sesam ist kräftiger und aromatischer.

Was den schwarzen und den weißen Sesam außerdem unterscheidet, sind die Varianten, in denen es sie zu kaufen gibt: Der schwarze Sesam ist grundsätzlich ungeschält, während ihr beim weißen Sesam zwischen geschälter und ungeschälter Variante wählen könnt. Um euch die Wahl für die Variante des weißen Sesams etwas zu vereinfachen – oder vielleicht auch gerade nicht: Der geschälte Sesam lässt sich zu einem milderen, cremigeren Mus verarbeiten lässt; der ungeschälte Sesam verfügt noch über sämtliche Nährstoffe – und damit auch über ein paar Bitterstoffe.

Tahini selber machen – so einfach geht's!

An Zutaten benötigt ihr für euer selbstgemachtes Tahini nur die 2 besagten Zutaten:

- 200 g Sesam
- 20 bis 30 g Sesamöl

Darüber hinaus wäre es nicht schlecht, hättet ihr einen (Hochleistungs-)Mixer und ein sterilisiertes Glas zur Aufbewahrung eures Tahinis zur Hand. Seid ihr so weit? Dann kann's schon losgehen!



Gebt den Sesam in euren Mixer, verschließt den Mixer und fangt an, die Samen langsam aber sicher zu pürieren. Gönnst eurem Mixer dabei ruhig alle 20 bis 30 Sekunden ein Pauschen, damit er nicht überhitzt. Außerdem solltet ihr die am Rand des Mixers emporsteigende Sesammasse immer mal wieder ein bisschen zurück zu den Klingen des Mixers schieben, damit sie weiter mit verarbeitet wird.

Nach einigen Runden mixen, Pauschen, zurückschieben und weiterpürieren, sollte aus der zunächst eher stumpfen, mehlig-körnigen Masse eine feste, cremig-ölige Sesampaste entstanden sein. Ist es so weit, könnt ihr nun nach und nach etwas Sesamöl unter euer fast fertiges Sesammus mixen. Es wird dadurch noch etwas feiner und samtiger in der Konsistenz.

Tahini selber machen. Ist doch gar nicht so schwer, oder?

Nützliches Wissen für den Alltag

Und übrigens: Wenn ihr möchtet, könnt ihr die weißen Sesamsamen vor der Verarbeitung zu einem Sesammus für noch mehr Aroma in einer Pfanne unter stetigem Rühren etwas anrösten. Wie Pinienkerne – also nur bis sie duften und glänzen. Nicht anbrennen und vor der Weiterverarbeitung bitte abkühlen lassen! Bei schwarzen Sesamsamen bringt das keinen Mehrwert und wer Rohkostqualität verarbeiten möchte, lässt von Temperaturen über 40° C ohnehin die Finger.



Bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort gelagert, hält sich das Sesammus übrigens über viele Monate. Es könnte höchstens sein, dass sich die Zutaten trennen. Das ist jedoch nicht weiter wild. Rührt euer Tahini vor der Verwendung dann einfach noch einmal kurz mit einem sauberen Löffel durch.

Tahini – und dann?

Tahini ist ganz vielseitig einsetzbar. So wird das Sesammus in der arabischen Küche als Basis zur Herstellung von Hummus und Baba Ghanoush, einem Auberginenpüree, verwendet; in der türkischen und israelischen Küche dient Tahini als Grundzutat für das süße Konfekt Halva. Tahini könnt ihr weiterhin dazu verwenden, Hühnchen damit zu marinieren oder euer Gemüse hineinzudippen, Salatdressing und Saucen daraus zu zaubern sowie Suppen damit zu verfeinern oder anzudicken.

Würzen könnt ihr euer Tahini also sowohl mit natürlichen Süßungsmitteln wie Honig und Agavendicksaft als auch mit Salz und/oder Pfeffer. Je nach Einsatzgebiet. Und selbst als veganer Brotaufstrich oder dessen Basis sowie als Erdnussbutter-, Margarine- oder Butterersatz, ist Tahini sehr gut geeignet – pur oder in die entsprechende Richtung gewürzt. Zwei besondere Möglichkeiten, Tahini einzusetzen, stellt euch Finni Fit außerdem noch im Detail vor. Haltet euch fest. Es geht los!

Schwarzes Tahini – als Basis für Vegemite

Vegemite, der gesunde, jedoch möglicherweise gewöhnungsbedürftige, salzige Brotaufstrich, wird aufgrund seiner vielen Nährstoffe sogar von einigen australischen Ärzten als Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Dem darf die selbstgemachte Variante natürlich in nichts nachstehen – und das tut sie auch nicht. Sie besteht nämlich aus den folgenden, für die Gesundheit förderlichen Zutaten:

Nützliches Wissen für den Alltag

- 200 g schwarzes Tahini
- 75 g Tamari, die traditionellste unter den japanischen Sojasaucen
- 25 g Apfelessig
- 15 g Hefeflocken



Habt ihr euer schwarzes Tahini bereits hergestellt, ist der Großteil der Arbeit schon getan. Dann müsst ihr die anderen Zutaten nämlich nur noch mit einem Mixer oder von Hand unter das Sesammus rühren. Fertig!

Haltbar ist euer Vegemite sicherlich 3 Monate, gelagert an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur, sofern ihr es nicht zuvor schon auf einem Butterbrot oder mit Crackern verschlungen habt.

Weißes Tahini – als Basis für Sesammilch und Sesamsahne

Richtig gelesen! Ihr könnt aus Tahini sogar vegane Milch und Sahne herstellen. Sicherlich auch mit schwarzem Tahini, wenn ihr mögt. Klassischer Weise hat sich Finni Fit hier allerdings für weißes Sesammus entschieden.

Um Sesamsahne herzustellen, gebt ihr einfach 100 g Tahini in einen Stab- oder Stand-Mixer mit 200 ml Wasser und püriert die Zutaten so lange, bis sie sich zu einer sahnigen Creme verbunden haben.

Zur Herstellung von Sesammilch benötigt ihr lediglich 1 Esslöffel Tahini und 200 ml Wasser, die ihr, ebenfalls im Stab- oder Standmixer, ordentlich und bestenfalls auf höchster Stufe miteinander verquirlt. Anschließend siebt ihr die Sesammilch durch einen Kaffee- oder Teefilter bzw. durch einen Nussmilchbeutel ab. Fertig! Haltbar ist die Milch in einem sauberen Gefäß im Kühlschrank ein paar Tage lang.



Übrigens: Nehmt ihr geschälten Sesam und röstet ihn nicht, ist die Milch heller – und umgekehrt. Finni Fit hat sich entschieden, ungeschälten Sesam zu nutzen und diesen für ihr Tahini außerdem leicht anzurösten. Entsprechen ist ihre Milch auch etwas dunkler.

Und selbst die Trester-Reste der Sesammilch müsst ihr nicht wegschmeißen oder eurem Bokashi-Eimer zuführen, denn: Ihr könnt sie in einer Pfanne erwärmen, bis die letzte Restfeuchtigkeit entwichen ist. Ist es so weit? Dann noch etwas braunen Zucker dazu, unter Rühren karamellisieren lassen und in sterilisierte Schraubgläser füllen – das Sesam-Trester-Krokant.

Nützliches Wissen für den Alltag

Nach einigen Runden mixen, Päschen, zurückschieben und weiterpürieren, sollte aus der zunächst eher stumpfen, mehlig-körnigen Masse eine feste, cremig-ölige Sesampaste entstanden sein. Ist es so weit, könnt ihr nun nach und nach etwas Sesamöl unter euer fast fertiges Sesammus mixen. Es wird dadurch noch etwas feiner und samtiger in der Konsistenz.