

Rezept

Schwarzkümmel-Sesam-Mix

Ein Rezept von Schwarzkümmel-Sesam-Mix, am 09.06.2026

Zutaten

1 EL Schwarzkümmel

2 EL ungeschälter Sesam

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL grobes Meersalz

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht

Zubereitung

1. Schwarzkümmel und Pfeffer trocken rösten, bis die Mischung duftet. Sesam rösten, bis die Samen anfangen zu springen. Beides abkühlen lassen. Schwarzkümmel, Pfeffer und Salz im Blitzhacker oder in der Mühle mittelgrob zerkleinern. Mit dem Sesam mischen.