

Rezept

Za'atar - Gewürzmischung au dem Nahen Osten

Ein Rezept von Za'atar - Gewürzmischung au dem Nahen Osten, am 28.06.2026

Zutaten

6 EL heller Sesam

6 EL getrockneter Oregano

3 TL Meersalz

2 EL Sumach (türkischer oder arabischer
Lebensmittelladen)

6 EL getrockneter Thymian

Ausserdem

1 Schraubglas à 120 ml

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 50 kcal, 3 g F, 2 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze goldbraun rösten, dabei mehrmals umrühren.

2. Gerösteten Sesam abkühlen lassen, dann in einen Mörser geben. Sumach, Oregano, Thymian und Salz zum Sesam dazugeben und im Mörser grob zermahlen.

3. Die fertige Würzmischung in das Schraubglas geben.