

NEUTRAL

## GOMASIO

---

Zutaten für ein kleines Vorratsglas

100g weisser Sesam  
1 EL Kurkuma  
½ EL Zitronensaft  
15g Himalaya Salz

Zubereitung

Den Sesam mit dem Kurkuma, dem Zitronensaft und dem Himalaya-Salz in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe unter Rühren langsam rösten, bis er zu duften beginnt und einzelne Samen krachen und hochspringen. Vorsicht, er sollte nicht zu dunkel werden. Auf einem Kuchenblech verteilen und einen Tag trocknen lassen. Alles mittelfein mahlen oder cuttern. Lässt sich in einem verschlossenen Glas problemlos 1 Jahr aufbewahren. Schmeckt wunderbar über Salaten, Gemüsegerichten, Gratins, Gurkenscheiben und über Butterbrote gestreut. Die Salzmenge kann, je nach Geschmack, variiert werden. Das Gomasio sollte nie mitgekocht, sondern nur über die fertigen Gerichte gestreut werden.