

# Gomasio, das Sesamsalz einfach selber herstellen.

Eine Rezeptempfehlung vom Team [Eichkater](#)



## Nüsse & Früchte aus Leidenschaft

### Wissenwertes über Gomasio

Die Gewürzmischung aus schwarzem Sesam und Meersalz stammt aus der asiatischen Küche. Bekannt ist dieses Sesamsalz unter dem Namen Gomasio oder auch Gomashio.

Der Name Gomasio lässt sich leicht erklären und bedeutet schlicht Sesamsalz.

### Goma = Sesam und shio = Salt

Sesam als Hauptbestandteil in der Gewürzmischung ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Calcium, hat einen hohen Eiweißgehalt sowie B-Vitamine, Vitamine E, Eisen und Phosphor.

In der Verwendung von Gomasio, ist natürlich der Salzgehalt zu berücksichtigen.

Verwenden kann man Gomasio zum Würzen von Salaten, Gemüse, Reis-, Fisch- und Fleischgerichten.



### Gomasio einfach selber machen – Das Rezept

Wir empfehlen ein Mischverhältnis von 7 Teilen Sesam und 3 Teilen Salz. Für ein Kilogramm Gomasio benötigen Sie:

- 700g [Schwarzer Sesam](#) oder [Weißer Sesam](#)
- 300g Meersalz

1. Weichen Sie den Schwarzen Sesam ca. 8 Stunden ein.
2. Trocknen Sie das Meersalz in einer Pfanne. Einfach bei stetigem rühren kurz erhitzen.
3. Mörsern Sie das Meersalz fein.
4. Den eingeweichten Sesam abgießen, abspülen und nach dem Abtropfen in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten. Rühren Sie stetig die Körner um ein anbrennen zu vermeiden. Fangen einzelne Körner an zu springen sind Sie mit der Röstung der Sesamkörner fertig.
5. Nach dem Abkühlen von Meersalz und Sesam geben Sie beides in den Mörser und zermahlen Sie beide Zutaten solange, bis ca. 2 Drittel der Sesamsaat aufgebrochen sind.



Das Team Eichkater wünscht Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung, ein gutes Gelingen und Guten Appetit.

Das PDF wird von [Eichkater - Nüsse und Früchte aus Leidenschaft](#) zur Verfügung gestellt. Bilder und Text sind urheberrechtlich von Eichkater geschützt. Das PDF darf in der Vollständigkeit verwendet, verlinkt und auf eigenen Website veröffentlicht werden. Die Verwendung in Teilen oder Auszügen ist nicht gestattet.