



# Rezept für Seammus (Tahin)

## Zutaten

- 250 g geschälte und / oder ungeschälte Sesamkörner
- 50 – 60 g Pflanzenöl (optional)
- eine Prise Salz (optional)
- Honig oder Ahornsirup (optional)

**Zubereitungszeit:** 15 min

**Schwierigkeit:** mittel

**Haltbarkeit:** mehrere Wochen

### 1. Sesam rösten

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie anfangen zu duften und die Farbe ändern. Für das mildere weiße Tahin nimmt man geschälte Sesamkörner. Für das intensivere, dunkle Sesammus benötigt man die ungeschälten Sesamkörner. Mit schwarzem Sesam erhält man ein tief schwarzes Tahin. Die Farbe und der Geschmack der Sesampaste wird auch durch den Röstgrad des Sesams bestimmt. Länger geröstete Sesamkörner machen das Mus dunkler und geschmacklich intensiver.

### 2. Sesam zerkleinern

Nachdem die Sesamkörner abgekühlt sind, werden sie zerkleinert. Dafür eignet sich entweder ein Mörser oder ein Mixer. Wichtig ist, dass der Mixer nicht durchgehend arbeitet. So werden die Körner nicht zu stark erhitzt. Daher empfiehlt es sich immer wieder kleine Pausen einzulegen, in denen das Sesammus abkühlen kann.

### 3. Konsistenz prüfen

Beim Zerkleinern sollte zwischendurch immer wieder die Konsistenz geprüft werden. Außerdem ist es wichtig das Tahin im Mixer händisch zu durchmengen, da sich die Paste am Rand des Mixers sammelt und nicht immer bis zur Klinge gelangt. Die kurzen Intervalle des Zerkleinerns sollten so oft wiederholt werden, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Dieser Schritt ist sehr wichtig beim Sesammus selber herstellen, da durch die Drehzahl des Mixers und die Dauer der Pausen, die Konsistenz und auch der Geschmack stark beeinflusst werden kann

### 4. Öl hinzufügen (optional)

Oft ist der Mixer nicht stark genug, um die Cremigkeit des Sesammuses sicherzustellen. In diesem Fällen kann Pflanzenöl (Sesamöl oder Olivenöl) zugegeben werden, um die cremige Konsistenz zu erhalten. Je nach Geschmack kann das Tahin so flüssiger oder cremiger gemacht werden.

### 5. Sesammus abfüllen

Das Tahin sollte nach dem Abkühlen in luftdichte Gläser abgefüllt werden. Durch den hohen Ölgehalt der Sesamkörner ist das Sesammus auch außerhalb des Kühlschranks einige Wochen haltbar. Es kann sein, dass sich immer mal wieder Öl an der Oberfläche absetzt. Das Öl kann einfach wieder untergerührt werden.

Weiter Infos rund ums Sesammus unter <https://sesammus-tahin.de>