

# Sternanis

**Sternanis ist eines der schönsten und dekorativsten Gewürze in der Welt. Die achtsackige Frucht wächst auf immergrünen Bäumen im asiatischen Raum von China bis Vietnam.**

Botanisch betrachtet hat Sternanis mit Anis (in Europa beheimatet) nichts zu tun. Geschmacklich ähneln sie sich doch sehr. Sternanis hat acht kleine Taschen in denen je ein Samen steckt.

Zum Würzen verwendet man die harte, aber aromatische Schale als auch den Samen.

Sternanis schmeckt süß und scharf zugleich und ist deshalb auch für Süßspeisen und Glühwein geeignet sowie auch für herzhaftere Gerichte. Der Geschmack ist nach Lakritze und Fenchel. Mit der Dosierung sollte man vorsichtig sein. Sternanis ist sehr intensiv. Meist reicht ein Stern für ein ganzes Gericht.

In der chinesischen 5-Spice Gewürzmischung ist Sternanis ne-



ben Fenchelsamen, Zimt, Szechuanpfeffer und Nelken in der Mischung.

Bei uns wird Sternanis im Weihnachtsgebäck wie Lebkuchen und Pfefferkuchen eingesetzt.

Sternanis sollte man an als ganze Sterne kaufen. Man röstet sie in der trockenen Pfanne kurz an und gibt sie ganz zu Suppen

und Soßen. Für Weihnachtsgebäck zerstößt man Sternanis frisch geröstet im Mörser per Hand.

In der Medizin weiß man die das schleimlösende Anethol zu schätzen, es ist auch Bestandteil vieler Hustensäfte. Durch das Anethol werden fette Speisen leichter verdaulich.

Deshalb wird zur Verdauung gerne ein Anis Likör getrunken. Hier ein ganz schnelles, leichtes Rezept:

50 g Sternanis  
ein wenig Zitronenschale  
300 ml Wasser  
300 g Zucker  
500 ml Doppelkorn, weißer Rum oder Wodka  
alle Zutaten in ein großes Glas geben und etwa 14 Tage ruhen lassen. Dann abfiltrieren. *pa*