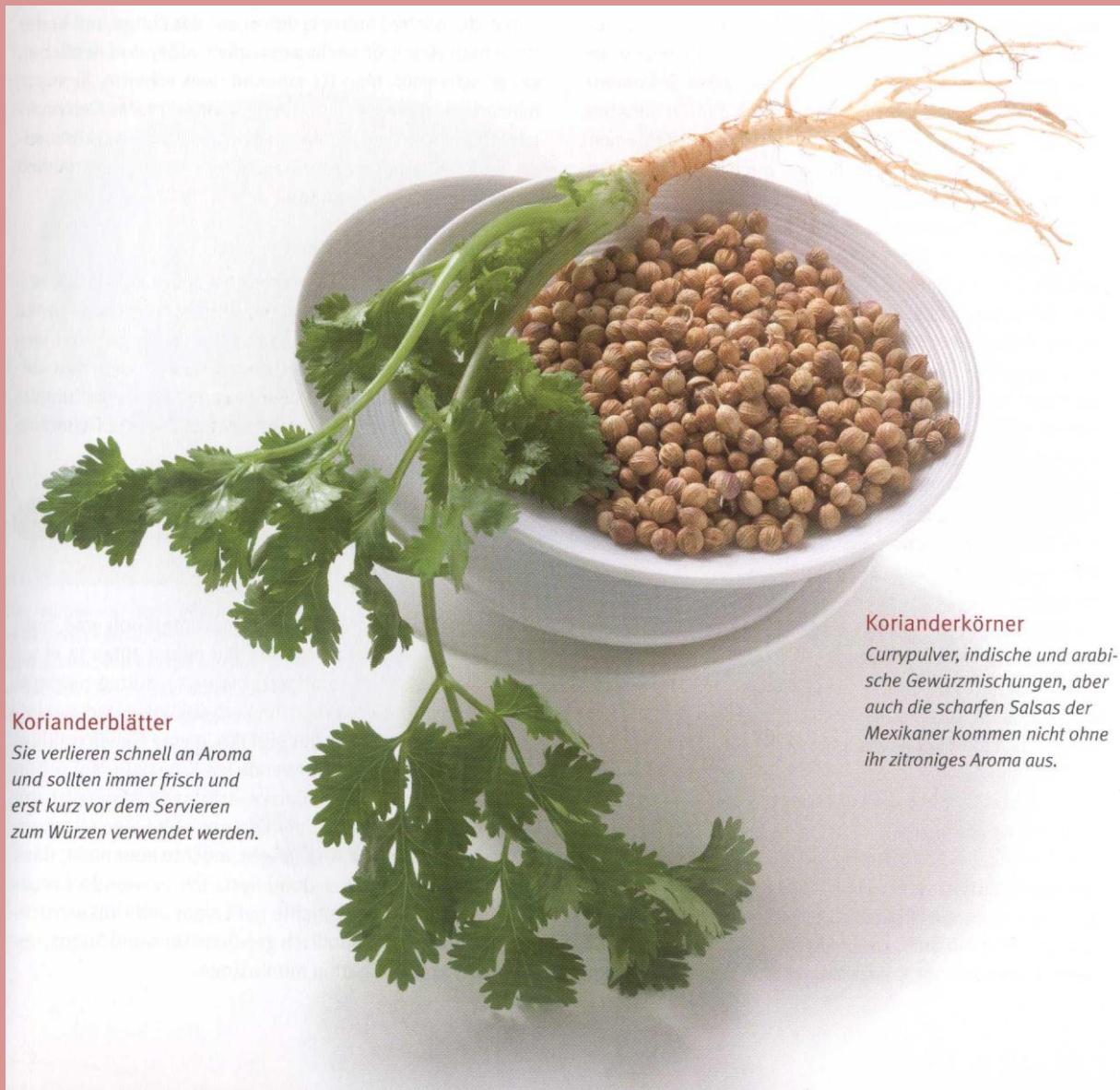


Koriander



Korianderblätter

Sie verlieren schnell an Aroma und sollten immer frisch und erst kurz vor dem Servieren zum Würzen verwendet werden.

Korianderkörner

Currypulver, indische und arabische Gewürzmischungen, aber auch die scharfen Salsas der Mexikaner kommen nicht ohne ihr zitroniges Aroma aus.

Der Garten-Koriander (*Coriandrum sativum*) ist ein kniehohes Gewächs aus der Gattung der Doldenblütler. Gewürzt wird mit den fächerförmigen frischen Koriander-Blättern (Kräuter) oder mit den kugelartigen rotbraunen Früchten (Gewürze), die meist gemahlen angeboten werden.

Herkunft

Der Koriander kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und Kleinasien, wo er noch immer angebaut wird. Er ist aber mittlerweile weltweit verbreitet.

Geschmack

Gemahlene Koriander-Samen haben ein nussiges und orangeartiges Aroma. Die Kräuter-Blätter hingegen schmecken würzig aromatisch, riechen aber etwas unangenehm.

Verwendung

Koriander-Samen und Koriander-Blätter werden in den einzelnen Regionen der Erde unterschiedlich als Gewürze oder Kräuter verwendet. In der Orientküche werden die Samenkörner geschätzt, in Mexiko die Blätter, in Thailand werden auch Wurzeln und Stiele als Gewürz benutzt.

Hierzulande verwendet man Koriander-Samen zum Backen, zum Einlegen von Gemüse und bei der Zubereitung von Wurst und Eintöpfen. Auch in (Kräuter-)Likören ist das Aroma von Koriander beliebt.

Wirkungen

Das ätherische Öl von Koriander (Koriander-Öl) hilft bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden. Dazu einfach einen Teelöffel gemahlener Koriander-Samen zehn Minuten in einer Tasse heißem Wasser ziehen lassen und trinken.

Geheimtipp

1–2 gemahlene Koriander-Samen verbessern den Geschmack von Kaffee.

Kombinieren Sie Koriander am besten nur mit asiatischen Gewürzen und Kräutern sowie mit Kreuzkümmel und Minzen.