

Kraut der Saison:

Koriander

Inhaltsstoffe und Wirkung:

Koriander enthält einen hohen Anteil an ätherischen Ölen, besonders dem Linalool. Desweiteren kommen die Wirkstoffe Coriandrol, Pinen sowie Gerbstoffe vor. Aus diesem Grunde hilft Koriander bei Störungen im Magen und Darmbereich und wirkt auf die Nerven beruhigend. Gestoßener Koriander mit Rosenöl vermischt ist ein gutes Mittel gegen Geschwüre. Das Öl wird auch gegen Kopf- und Zahnschmerzen verwendet.



Rezept-Tip!

Koriander-Walnuss Soße

Zutaten:

1 EL Olivenöl
50g saure Sahne
25 g Cheddarkäse
25 g Walnüsse
25 g frischer Koriander
Salz und Pfeffer

In einer Schüssel das Olivenöl mit der Sahne mischen. Dann den Käse reiben und mit unterrühren. Die Walnüsse und die Korianderblätter fein hacken, dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße passt hervorragend zu frischer, leckerer Pasta und kann man aber auch gut als Brotaufstrich verwenden.

Ernte und Verwendung:

Korianderblätter haben ein süßliches Aroma mit leicht würzigem Nachgeschmack und können frisch gehackt über asiatische Gerichte gestreut werden. Besonders verbreitet ist es in der indischen, russischen und türkischen Küche und wird dort häufig in Joghurtsoßen, Joghurtgetränken und Kräuterdips- soßen verwendet. Koriander passt zu Fisch- und Fleischgerichten, zu Lamm, oder Schweinefleisch. Koriander ist ein klassisches Lebkuchengewürz eignet sich aber auch hervorragend zu Suppen.



Pflege:

Koriander gedeiht am besten an einem sonnigen, geschützten Platz mit lockerem, kalkhaltigem Boden.