

## Koriander ganz bio 300g

Unsere ganzen, getrockneten Bio-Koriandersamen zeichnen sich durch ihre markante gelb-bräunliche Farbe und kugelförmige Form aus. Der einzigartige süßliche, leicht zitrusartige Geschmack, macht sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil in der indischen, arabischen und asiatischen Küche. Oftmals werden sie mit weiteren Gewürzen wie Muskatnuss, Fenchel, Pfeffer, Chili, Nelken, Ingwer und Kreuzkümmel kombiniert, um ein komplexes und vielschichtiges Aroma zu erzeugen. Aber nicht nur in herzhaften Gerichten finden sie ihren Platz sondern auch in Backwaren wie Sauerteigbrot und Weihnachtsgebäck. Für diejenigen, die eine feinere Textur bevorzugen, bieten wir auch [gemahlene Koriander](#) in unserem Shop an.

[Zum Produkt](#)

### Nährwerte

#### Unzubereitet pro 100 g

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj                | 1555 kj  |
| Brennwert kcal              | 372 kcal |
| Fett                        | 17.8 g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1 g      |
| Kohlenhydrate               | 25.9 g   |
| davon Zucker                | 24.6 g   |
| Ballaststoffe               | 29.1 g   |
| Eiweiß                      | 12.4 g   |
| Salz                        | 0.09 g   |

### Allergene

|                         |      |
|-------------------------|------|
| glutenhaltiges Getreide | Nein |
| Hühnerei                | Nein |
| Erdnüsse                | Nein |
| Milch                   | Nein |
| Sellerie                | Nein |
| Sesamsamen              | Nein |
| Lupine                  | Nein |
| Krebstiere              | Nein |
| Fisch                   | Nein |
| Soja                    | Nein |
| Schalenfrüchte          | Nein |

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Senf                       | Nein |
| Schwefeldioxid und Sulfite | Nein |
| Weichtiere                 | Nein |
| Cashews                    | Nein |
| Dinkel                     | Nein |
| Gerste                     | Nein |
| Hafer                      | Nein |
| Hybridstämme               | Nein |
| Kamut                      | Nein |
| Macadamia                  | Nein |
| Mandeln                    | Nein |
| Paranüsse                  | Nein |
| Pekanüsse                  | Nein |
| Pistazien                  | Nein |
| Roggen                     | Nein |
| Haselnüsse                 | Nein |
| Sesam                      | Nein |
| Walnüsse                   | Nein |
| Weizen                     | Nein |