Koriander

coriandrum sativum

arabische Petersilie, Klanner, kuzbara (arab.), yan sui ye(chin.), coriander (eng.), coriandre (franz.), dhania (hindi.), daun ketumbar (mal.), phak chii (thail.), cilantro (span.), kişniş (türk.)

Kategorie

Kräuter, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Koriander gehört, wie Kümmel und Dill, zu den Doldenblütlern. Die einjährige Gewürzpflanze wird 30 bis 60 cm hoch und stellt nur geringe Qualitätsansprüche an den Boden. Bei ausgewachsenen Pflanzen sitzen am unteren Stengelteil fächerförmige, am oberen Teil gefiederte Blätter. Koriander zählt zu den wichtigsten Gewürzen der arabischen Küche und zu den ältesten der Menschheit. Die weißen oder blaßrötlichen Blüten sind in schirmförmigen, kleinen weißen Dolden zusammengefasst und bilden kleine, runde Früchte mit einem Durchmesser von 1,5 bis 3 mm. Die Blütezeit des Koriander liegt zwischen Juni und August. Koriandersamen werden nach der Ernte getrocknet.Es
gibt verschiedene Sorten von Koriander, die sich in Geschmack, Aussehen und Anbauweise unterscheiden.



coriandrum sativum


Koriandepflanze, küchenfertig

KORIANDERSORTEN IM ÜBERBLICK

Caribe

Aussehen: Schnell wachsende Universalsorte.Geschmack:
Intensives Aroma.Eigenschaften:
Hoher Blattertrag, Wuchshöhe von 40 bis 60 cm.

Confetti

Aussehen: Fein geteiltes, dillartiges Laub.Geschmack:
Süßer als viele andere Sorten.
Eigenschaften: Ideal für Einsteiger, zarte Blätter.

Dwarf Lemon

Aussehen: Kompakt wachsende Sorte bis 30 cm.
Geschmack: Zitronenartiges Aroma.
Eigenschaften: Besonders aromatisch, gut für kleine Gärten.

Marino

Aussehen: Starkes Blattwachstum.
Geschmack: Würzig.
Eigenschaften: Hoher Ertrag, robust.
Spezielle Sorten

© 2026 coquina.de

Cilantro
Aussehen: Spezieller Blattkoriander.
Geschmack: Mildes Aroma.
Eigenschaften: Weltweit das meistverspeiste Würzkraut.

Thüringer
Aussehen: Lokale Züchtung.
Geschmack: Aromatisch.
Eigenschaften: Unkompliziert zu ziehen, gut angepasst an mitteleuropäisches Klima.

Herkunft
Die Heimat des Koriander liegt in Vorderasien und in Südeuropa. Mittlerweile wird Koriander aber auch in den Balkan- und Mittelmeerländern, Indien und Amerika angebaut. Die Anbaugebiete in Deutschland sind vor allem Thüringen, Franken und Württemberg.

Aroma
Koriandersamen haben ein leicht scharf-süßliches Aroma mit einer leichten Note der Orange.

Verwendung
Die getrockneten und zerstoßenen oder gemahlenen Samen finden Verwendung als Würze insbesondere in der Küche Indiens, aber auch in Laos, Vietnam oder Kambodscha. Das Aroma entfaltet sich voll, wenn die Samen in einer Pfanne ohne Öl geröstet werden. In der arabischen Küche werden sowohl die getrockneten Samenkörner verwendet als auch die zarten Blättchen junger Pflanzen. Die gemahlenen Körner sind Bestandteil kräftiger Gewürzmischungen wie Baharat, Harissa und Ras el-Hanout, die vor allem für Saucen, für gegrilltes und geschmortes Fleisch und für Fisch verwendet werden. In Marokko geben die frischen Korianderblätter mit ihrem strengen, aromatischen Duft vielen Gerichten ihr unverwechselbares Aroma, vor allem Marinaden und Füllungen für Fleisch, Geflügel und Fisch sowie den Suppen. In Ägypten gehören sie in Tamiya, Bohnenbällchen.

Einkauf / Aufbewahrung
Koriandersamen findet man in gut sortierten Feinkostgeschäften oder im Asienladen. Vor Sonneneinstrahlung gut geschützt und trocken aufbewahrt halten sich Koriandersamen zwei bis drei Jahre. Gemahlener Koriander hält sich bis zu einem Jahr. Frischen Koriander gibt es in Deutschland meist mit Wurzeln. Im Glas mit Wasser oder locker in Folie gehüllt, bleibt er einige Tage im Kühlschrank frisch. Getrocknete Korianderblätter lassen sich in der Küche nicht verwenden, denn sie verlieren wie Petersilie ihr Aroma.

Ersatz
Statt Koriandersamen kann in der asiatischen Küche als Ersatz auch frischer, gemahlener Koriander verwendet werden. Frisches Koriandergrün schmeckt völlig anders und verfälscht den Geschmack des Gerichts.

Gesundheit
Ätherische Öle geben dem Koriander nicht nur sein Aroma, sondern helfen auch bei Problemen im Magen- und Darmbereich und haben eine beruhigende Wirkung auf die Nerven. So wirkt koriander antibakteriell und blähungstreibend, was gleichzeitig die Muskulatur im Darm anregt und Krämpfe der Darmmuskulatur löst. Bei äußerlicher Anwendung hilft ein Umschlag mit einem Brei aus zerstoßenen Koriandersamen bei rheumatisch bedingten Gelenkschmerzen.

Geschichte
Bereits vor über 3000 Jahren wurde Koriander als Würz- und Heilpflanze verwendet, in Pharaonengräbern fand man Koriander als Grabbeigabe. In der Antike wurde Koriander von Griechen und Römern dazu verwendet, das Aroma des Weines zu verbessern. Im Römischen Imperium fand der Koriander schließlich den Weg in die Gärten des Mittelmeerraums und Mitteleuropas.
Als eines der bitteren Kräuter des Passah-Festes wird Koriander schon in der Bibel erwähnt. Auch wurden die Samen in Ausgrabungen von neolithischen Kulturen gefunden.

© 2026 coquina.de