

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### GEBRATENER LACHS – KORIANDERPESTO – SPARGELN IM SPECKMANTEL

#### Zutaten:

4 Stück	Lachsfilet-Tranchen à je ca. 80-100 g
Etwas	Meersalz
Etwas	Pfeffer
Etwas	Olivenöl zum Braten

#### Sauce:

2 Stück	Knoblauch
1 Bund	Koriander
5 EL	Parmesan
2 TL	Mandeln, geschält oder gemahlen
5 EL	Olivenöl

#### Spargeln:

1 Bund	Spargeln grün
8-16 Tr.	Speck
Etwas	Öl

#### ZUBEREITUNG:

Für das Pesto waschen Sie den Koriander und tupfen ihn trocken. Geben Sie die Zutaten wie Mandeln, Knoblauch, Käse sowie den Koriander-Bund (Blätter/Kraut) in eine Moulinette und mixen/mörsern Sie diesen bis die Kräuter grob gehackt sind. Dann fügen Sie das Olivenöl in langsamen Zügen bei – bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Würzen Sie die Lachstranchen und erhitzen in einer Brat-Pfanne etwas Olivenöl (Olivenöl-Creme zum Braten). Braten Sie die Lachstranchen ca. 2-3 Min. auf jeder Seite an. Stellen Sie diese auf die Seite.

Schneiden Sie die Enden der grünen Spargeln ca. 1-2cm ab und umhüllen 3-4Stück mit 1-2 Specktranchen. Verfahren Sie mit den restlichen ebenso. Die Spargeln werden dann auf ein mit Backpapier versehenes Backblech gelegt und mit Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer gewürzt/bestreut. Backen Sie diese bei ca. 200-210° C im Backofen bis der Speck braun und die Spargeln al Dente sind. Den Lachs können Sie kurz vor Ende auch noch in den Backofen schieben – so dass dieser wieder erwärmt wird.

Richten Sie die Spargeln mit dem Spargel-Päckchen an und beträufeln das Lachsfilet mit dem Koriander-Pesto. En guete☺.

Koriander:

## KORIANDER

### BEDEUTUNG / WIRKSAMKEIT / ANWENDUNG

Der Name leitet sich vom griechischen *Koris* = [Wanze](#) und vom griechischen *amon* oder *aneson* = [Anis](#) ab. Im Deutschen wird insbesondere das Korianderkraut auch mit dem aus dem Spanischen stammenden Namen [Cilantro](#) bezeichnet. Dabei handelt es sich jedoch um den [Langen Koriander](#)

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

(*Eryngium foetidum*), dessen Blätter erkennbar ein anderes Aussehen haben. Heute wird der größte Teil des Korianders zu Curry-Pulver verarbeitet.

Während in [Europa](#) der [Samen](#) die größere Rolle spielt, wird in der südamerikanischen und in der [asiatischen Küche](#) aber auch im südlichen [Portugal](#), speziell im [Alentejo](#) und in der [Algarve](#), vor allem das Kraut verwendet.

Frisches Korianderkraut (gelegentlich auch als „Wanzenkraut“ bezeichnet) sieht ähnlich aus wie glattblättrige Petersilie, sein kräftiges, moschusartiges, zitronenähnliches Aroma gibt ihm einen unverwechselbaren Charakter. An den scharfbitteren Geschmack müssen sich viele Menschen erst gewöhnen. Die fedrigen Blätter von älteren Pflanzen werden häufig als Garnierung verwendet. Sie können auch gehackt und Soßen oder Füllungen untergemischt werden.

Die Früchte und Blätter enthalten unterschiedliche Aromen und können einander daher nicht ersetzen. Die Samen sollten eventuell kurz angeröstet und nach Möglichkeit immer frisch gemahlen werden; sonst überwiegen die schwerflüchtigen Bitterstoffe des Korianders schnell die leichtflüchtigen Aromastoffe, und die Speisen werden bitter statt aromatisch. Gemahlene Samen werden zum Würzen von Brotteig, [Kleingebäck](#), [Kohlgerichten](#), [Hülsenfrüchten](#) und [Kürbis](#) verwendet.

Koriander ist Bestandteil von Gewürzmischungen wie [Currypulver](#), [Currypaste](#) und [Lebkuchengewürz](#) und wird auch zur [Likörherstellung](#) verwendet. Neben salzigen Speisen wie Fleisch, Wurst, Soße und Gemüse kann der Koriander auch zu [Kompott](#), [Marinaden](#) und [Weihnachtsgebäck](#) verwendet werden.

Auch eine Biersorte, die in [Sachsen-Anhalt](#) und [Sachsen](#) beheimatete [Gose](#), wird mit Koriander versetzt. Die Samen können auch als Tee aufgebriht werden.<sup>[4]</sup>

In Thailand wird die Wurzel wie Petersilie verwendet.<sup>[12]</sup>

Der Geruch von Korianderblättern wurde im Mittelalter häufig mit dem Geruch von [Bettwanzen](#) verglichen.

Chemische Analysen zeigen, dass das Korianderaroma durch verschiedene [Aldehyde](#) bestimmt wird, die so oder ähnlich auch in [Seifen](#) vorkommen. Auch verschiedene Insekten erzeugen durch Zersetzung von Fettmolekülen ähnliche Gerüche, um andere Tiere anzulocken oder abzuschrecken. Man kann die Abneigung gegen Korianderblätter deshalb mit einem Schutzmechanismus erklären.

Bei Menschen, die nicht mit diesem Aroma vertraut sind, erkennt das Gehirn unter Umständen die Ähnlichkeit mit Seife und der Körper reagiert mit starken instinktiven Abwehrreaktionen, die bis zum Erbrechen reichen können. Darüber hinaus hat die Abneigung gegen Korianderblätter möglicherweise auch eine genetische Komponente, zumindest bei einigen Menschen. Dies wurde von Charles J. Wysocki vom Monell Chemical Senses Center in [Philadelphia](#) in mehreren Studien untersucht. Tatsache ist aber auch, dass viele Menschen ihre anfängliche Abneigung gegen Korianderblätter nach wiederholtem Genuss überwunden haben.<sup>[19]</sup>