



Selleriesaat - Würziges Suppengewürz

Woher kommt die Selleriesaat?

Selleriesamen, bzw. auch Selleriesaat, werden aus der Selleriepflanze gewonnen, ebenso wie drei verschiedene Gewürze: Selleriewurzel, -samen und -blätter. Die **Sellerieknolle** ist ein einheimisches Wurzelkraut, wird aber auch im Mittelmeerraum angebaut.

Wonach schmeckt Selleriesaat?

Der Geschmack ist kräftig würzig, mit einem Hauch von **Muskat**, Citrus und **Petersilie**. Selleriesaat hat ein ausgeprägtes Selleriearoma. Aroma und Geschmack erinnern an Petersilie und Liebstöckel.

Was steckt in der Selleriesaat?

In den kleinen Samen steckt vor allem ein großer Anteil an ätherischen Ölen und Flavonoiden, aber auch Antioxidantien. Außerdem enthalten sie einen erwähnenswerten Anteil an Vitamin C und Vitamin E.

Anwendung von Selleriesaat

In der Küche: In Nordeuropa und Russland werden die Selleriesamen zur Zubereitung von Suppen und Brühen, zum Einlegen von Gemüse und zum Würzen von Kohlgemüse verwendet. Sie eignen sich hervorragend für verschiedene **Rezepte** wie zum Marinieren von Fleisch, für Eintöpfe, Schmorgerichte und Suppen sowie für indische Curries auf Tomatenbasis. Das Gewürz harmoniert gut mit **Coriander**, **Cumin**, **Liebstöckel**, **Nelke**, **Petersilie**, **Pfeffer** und **Senf**. In der US-amerikanischen Küche ist Selleriesaat in fast allen Grillgewürzen enthalten. Selleriesamen sollten zu Beginn oder am Ende der Zubereitung zu den Speisen hinzugefügt werden. Da das Aroma und der Geschmack von Selleriesaat stark ist, sollte es sparsam dosiert werden – es ist vor allem zum Nachwürzen geeignet.

Selleriesaat-Tipp:

Selleriesamen sollten vor der Verarbeitung zerdrückt werden, um ihr volles Aroma zu entfalten.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: