

Schwarzkümmel ganz "Kalonji"

Schwarzkümmel ganz kann anstelle von Pfeffer verwendet werden und ist eine knusprige Beigabe, die den Speisen einen Hauch von Exotik verleiht. Die Samen schmecken etwas bitterer, aber würziger als Pfeffer. Schwarzkümmel ganz ist für Gemüse, Hülsenfrüchte, Brot, Joghurt, Hüttenkäse, Salate (vor allem Gurkensalat mit Joghurt), Lamm- und Geflügelkasserollen, Pickles und Chutneys geeignet.

Zubereitung: Steaks werden damit vor dem Grillen oder Braten eingerieben. Zur vollen Geschmacksentfaltung vor Gebrauch trocken in der Pfanne rösten und an gebuttertes Gemüse wie Kohl oder Zucchini geben.

Dosierung: Sparsam verwenden.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1570 kj
Brennwert kcal	375 kcal
Fett	22.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	44.2 g
davon Zucker	2.2 g
Eiweiß	17.8 g
Salz	0.43 g

Zutaten

Schwarzkümmel