

Basilikum getrocknet

Basilikum verleiht durch sein leicht süßliches und pfeffriges Aroma fast jedem Gericht einen besonderen Geschmack. Besonders Tomatengerichte gewinnen durch dieses Gewürz, aber auch zum Würzen für Gemüse und Gemüsesuppen (Minestrone), frische Salate, Fleischgerichte vom Lamm, Schwein oder Rind, gedünsteten und gebratenen Fisch und für Pizzas. Basilikum kann mit Bohnenkraut, etwas Rosmarin und wenig edelsüßem Paprika in der Diätküche den Pfeffer ersetzen.

Zubereitung: Basilikum nicht quellen lassen, sondern trocken genau wie frisches Basilikum verwenden. Kurz vor dem Anrichten den Speisen zugeben.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1120 kj
Brennwert kcal	267 kcal
Fett	4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.74 g
Kohlenhydrate	43 g
davon Zucker	42.57 g
Eiweiß	14 g
Salz	0.03 g

Zutaten

Basilikum