



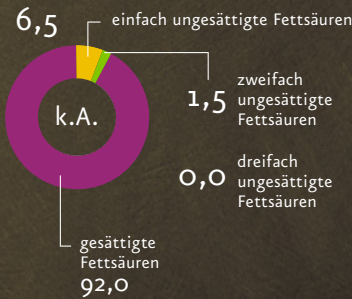
WISSENSWERTES

Kokosöl

— Nativ —

- Zutaten Natives Kokosöl aus dem frischen Fruchtfleisch der Kokosnuss.
- Herstellung Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **Sehr vielseitig mit feiner Kokosnote.**
- Besonders lecker in asiatischen Gerichten sowie als Alternative zu Schmalz, Butter sowie Magarine.
- Anwendung Zum Backen, Frittieren, zum Dünsten und als Brotaufstrich.
- Hinweis Hoch erhitzbar. Bei Zimmertemperatur streichfähig, schmilzt bei >24 °C.
Nicht im Kühlschrank aufbewahren!

Die Angaben in den Kreisen (Gramm pro 100 g) beschreiben jeweils das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte, die Schwankungen unterliegen, da Pflanzenöle nicht standardisierte Naturprodukte sind.
k.A. = für das Nährwertverhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren können keine aussagekräftigen Angaben gemacht werden.



ÖLMÜHLE SOLLING

MÜHLENFRISCH



Huhn mit Nudeln

REZEPT

— und Chinakohl in der Kokosnuss serviert —

Zutaten für 4 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 45 Minuten

🍷 Zutaten

- 400 g Nudeln
- 200 g Hähnchenbrustfilet (oder Tofu)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- Cashewnüsse
- 200 g Gemüse der Saison
- 1 kleiner Chinakohl
- 1 Tasse Kokosmilch
- 1 TL Salz
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Weinessig

🍷 aus der Ölmühle Solling

• Garam Masala Würzöl, ggf. Chili Würzöl, Kokosöl,
• Ingwer-Lemongrass Würzöl

🍷 Zubereitung

• Filet in dünne Streifen schneiden, mit kleingeschnittener
• Zwiebel und 1 EL Kokosöl im Wok anbraten. Kleingeschnittenes
• Gemüse mit den Nüssen zum Fleisch geben. Mit Kokosmilch
• ablöschen und 5 min dünsten (bissfest). Mit Salz, braunem
• Zucker und Weinessig abschmecken. Nudeln „al dente“ kochen
• und alles vermischen. Nach Wunsch in Kokosnusshälfte servieren.

• **Tipp:** Mit Ingwer-Lemongrass Würzöl, Garam Masala Würzöl
• und eventuell Chili Würzöl abschmecken.




**ÖLMÜHLE
SOLLING**

• Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 1
• 37691 Boffzen/Germany · T o 52 71.9 66 66-0
• F o 52 71.9 66 66-66 · info@oelmuehle-solling.de