



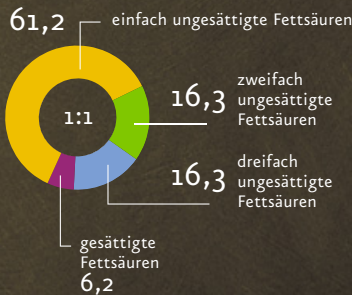
WISSENSWERTES

Senföl

— Nativ —

- Zutaten **○** Natives, kaltgepresstes Öl aus Senfsaat (erucasäurearm).
- Herstellung **○** Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **○** **Würzig, mit leichter Schärfe.**
- Besonders lecker in **○** Dips, Kartoffel- und Wurstsalaten, Fisch- und Fleischgerichten sowie pikanten Salatdressings.
- Anwendung **○** **Zum Dünsten, für Dressings, Dips und Marinaden.**
- Hinweis **○** Senföl zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aus.

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.



ÖLMÜHLE
SOLLING

MÜHLENFRISCH

BIO

Scharfer Lauch

— mit Erdnüssen —

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 30 Minuten

🍷 Zutaten

- 7 Lauchstangen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 EL Erdnüsse
- 50 g Salz
- Schwarzer Pfeffer

🍷 aus der Ölmühle Solling
Senföl, Olivenöl

🍷 Zubereitung

Lauch putzen, längs halbieren und gut waschen. In ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch sehr fein hacken. Beides in 2 EL Olivenöl bissfest braten. Auf einen Teller anrichten. Mit Senföl – je nach Geschmack – beträufeln. Salzen und pfeffern. Erdnüsse in einer Pfanne unter Rühren anrösten und darüber streuen.

🍷 **Tip:** Wunderbar dazu passt frisches Baguette.

🍷 Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier: oelmuehle-solling.de




**ÖLMÜHLE
SOLLING**

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