



WISSENSWERTES

# Harissa

— Kokoswürzöl —

Zutaten ● Kaltgepresstes Kokosöl, Koriander, Chili, Schnittlauch, Paprika süß, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Minze, Zimt und Safran.

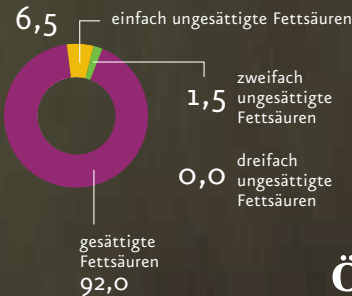
Herstellung ● Liebevoll und handwerklich aus der Ölmühle Solling im Weserbergland.

Charakter ● **Würzig-scharfe** Mischung aus der tunesischen und marokkanischen Küche kombiniert mit einer feinen, typischen Kokosnote.

Besonders lecker zu ● Couscous, geschmorten Fleisch- und Fischgerichten, Eintöpfen, Gerichten mit Ei oder Aufstrichen.

Anwendung ● Zum Würzen warmer Speisen. Einfach gewünschte Menge gegen Ende der Garzeit über das Gericht geben und gut unterrühren.

Hinweis ● Kokosöl ist bei Zimmertemperatur fest und schmilzt beim Erwärmen. Lichtgeschützt und dunkel, jedoch nicht im Kühlschrank aufbewahren.



ÖLMÜHLE  
SOLLING

MÜHLENFRISCH

BIO

# Auberginen Pikanter Paprikaaufstrich

## REZEPT

Zutaten für 4 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 45 Minuten

### 🍷 Zutaten

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Schafs- oder Ziegenkäse
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Arganöl geröstet
- 2 TL Kokoswürzöl Harissa

Meersalz

### 🍷 aus der Ölmühle Solling

Kokoswürzöl Harissa  
Arganöl – geröstet

### 🍷 Zubereitung

Die Aubergine halbieren und zusammen mit den Paprikaschoten im Backofen zirka 25–30 Minuten bei 220 °C Umluft weich garen. Das Fruchtfleisch aus der Aubergine herauslöfen. Die Haut der Paprika abziehen und das Innere herauslösen. Paprikaschoten, Aubergine und die geschälten Knoblauchzehen mit dem Pürierstab fein pürieren. In die noch warme Masse das Arganöl und das Kokoswürzöl Harissa untermischen. Zitronensaft einrühren. Den Aufstrich abkühlen lassen, den gewürfelten Schafs- oder Ziegenkäse zugeben, gegebenenfalls mit Meersalz abschmecken. Mit den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln überstreuen und gekühlt servieren.

🍷 Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier: [oelmuehle-solling.de](http://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](mailto:info@oelmuehle-solling.de)