

Bärlauch-Brokkoli Pfanne

REZEPT

mit Parmesantoast

Zutaten für 6 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 25 Minuten

● Zutaten

- 3-4 EL Bärlauch Würzöl
- 1 EL Kokosöl nativ
- 2 Kartoffeln, geschält und klein gewürfelt
- 1 große Zwiebel, geschält und zerkleinert
- 1 Brokkoli – Kopf mit Stiel
- 1 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe
- 175 ml saure Sahne oder Schmand
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
- 6 Scheiben Weißbrot
- 75 g Parmesankäse gerieben

● aus der Ölmühle Solling

Bärlauch Würzöl
Kokosöl nativ

● Zubereitung

Die Kartoffeln mit den Zwiebeln im nativen Kokosöl in einer tiefen Pfanne/Wok abgedeckt schmoren bis sie gar sind (zirka 10 Minuten). Die Brokkoli-Röschen zerteilen, den Stiel abschälen und in kleine Würfel schneiden. Die Stiel-Stückchen in die Pfanne geben und alles zusammen weitere 5 Minuten anschwitzen. Die Brühe hinzugeben und nun auch die Brokkoli-Röschen in weiteren 5 Minuten gar kochen. Dann die Pfanne von der Kochstelle nehmen und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Bärlauch Würzöl und die Sahne unterrühren. Das Weißbrot im vorgeheizten Backofen bei 220 °C knusprig braun rösten. Kurz herausnehmen und mit Parmesankäse bestreuen und für weitere 2 Minuten im Backofen backen bis der Käse zerlaufen ist. Das Toastbrot in Streifen schneiden und zusammen mit der Suppe servieren.

● 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



WISSENSWERTES

Bärlauch

— Würzöl —

- Zutaten ● Kaltgepresstes Rapsöl und Bärlauch.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● **Frisch und knobig** – so schmeckt der Frühling.
- Besonders lecker in ● Salatdressings, Dips und Saucen, Marinaden, Suppen und Aufstrichen.
- Anwendung ● Zum Würzen kalter und warmer Speisen. Einfach gewünschte Menge in die Zubereitung geben und gut unterrühren.
- Hinweis ● Kühl, lichtgeschützt und dunkel 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.

