

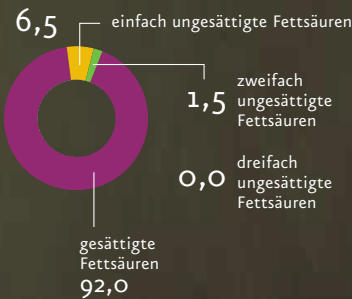


WISSENSWERTES

Chinesische 5 Gewürze

— Kokoswürzöl —

- Zutaten ● Kaltgepresstes Kokosöl, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Zwiebelpulver, Muskatblüte, Kurkuma, Knoblauch, Schabzigerklee, Koriander und Paprika scharf.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich aus der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● Markantes Aroma mit der **feurigen Schärfe** von Cayennepfeffer und feiner, typischer Kokosnote.
- Besonders lecker in ● Hackfleischgerichten, zu Ente, gebratenem Rind- und Schweinefleisch, in Pasteten und Frühlingsrollen, in Gemüse-, Reis- und Nudelpfannen.
- 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.



Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte, die Schwankungen unterliegen, da Pflanzenöle nicht standardisierte Naturprodukte sind.



ÖLMÜHLE
SOLLING

MÜHLENFRISCH

BIO

Blattspinat

mit gebratenem Tofu und Sesam

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 15 Minuten

● Zutaten

- 250 g frischer Blattspinat
- 150 g Tofu
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Reiswein

● aus der Ölmühle Solling

Kokoswürzöl Chinesische 5 Gewürze
Sesamöl

● Zubereitung

Den Spinat putzen und kurz kalt waschen. Im Wok gut einen Finger breit Wasser zum Kochen bringen, salzen und dann den vorbereiteten Blattspinat hineingeben. Bei geschlossenem Deckel kochen bis der Spinat zusammenfällt, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Blattspinat grob hacken und auf Portionsschälchen verteilen.

Den Tofu in 1x1 cm kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Sesamsamen im Wok ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Dann 1 EL Kokoswürzöl Chinesische 5 Gewürze im Wok erhitzen, die Tofuwürfel und den vorbereiteten Knoblauch darin goldgelb anbraten. Die Sojasauce mit dem Sesamöl, dem Zucker und dem Reiswein vermischen. Zum Tofu und Knoblauch in den Wok geben und erhitzen. Die gerösteten Sesamsamen untermischen. Die Tofuzubereitung warm über den Spinat geben und 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