

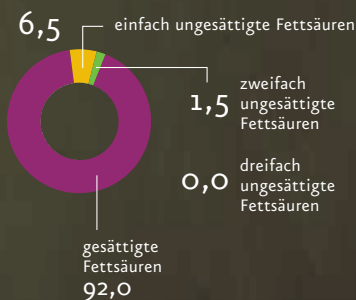


WISSENSWERTES

Garam Masala

— Kokoswürzöl —

- Zutaten ● Kaltgepresstes Kokosöl, Koriander, Kumin, Kardamom, Nelken, Macis, Pfeffer, Lorbeer, Zimt, Chili und Senf.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich aus der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● Typisch indische Mischung, **würzig, aber ohne Schärfe**, mit feiner, typischer Kokosnote.
- Besonders lecker in ● Gemüsegerichten, Suppen und Cremes, zu Spargel.
- 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

Bunter Gemüse Mix

in Kokosmilch

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 20 Minuten

● Zutaten

- 1 kleiner Blumenkohl
- 6 Möhren
- 4 kleine Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Peperoni
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Kokosmilch (ungesüßt – aus der Dose)
- frische Petersilie

● aus der Ölmühle Solling

Kokoswürzöl Garam Masala,
eventuell Kokoswürzöl Ingwer-Lemon

● Zubereitung

Gemüse putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Möhren der Länge nach halbieren. Zucchini der Länge nach vierteln, dann beides in 3 cm lange Stücke schneiden. Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden.

Im Wok fingerbreit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Blumenkohlröschen 4 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Die Möhren dazu geben und 3 Minuten mitkochen. Das Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

1 EL Kokoswürzöl Garam Masala im Wok schmelzen und das Gemüse darin 5 Minuten bei kleiner Hitze pfannenrühren, dann Zitronensaft und Kokosmilch unterrühren, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Nach Wunsch kann die Portion noch mit geschmolzenem Kokoswürzöl Ingwer-Lemon beträufelt werden.

● 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