



WISSENSWERTES

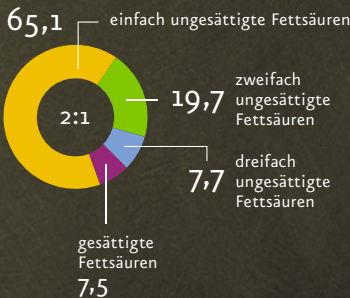
Chili

— Würzöl —



- Zutaten **○** Kaltgepresstes, natives **Rapsöl** aus ungeschälter Raps-
saat, **Bird's Eye Chili**.
- Herstellung **○** Liebevoll und handwerklich in den kleinen
Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **○** **Richtig schön scharf!**
- Besonders lecker in **○** Chili con oder sin Carne, asiatischen Gerichten –
überall da, wo Schärfe erwünscht ist!
- Anwendung **○** Einfach gegen Ende der Garzeit über das Gericht träu-
feln und gut unterrühren. Ideal zum individuellen
Nachwürzen bei Tisch! **Zum Würzen.**
Verträgt mäßiges Erwärmen. **Auf keinen Fall zum
Braten verwenden!**
- Hinweis **○** **Bitte aufpassen:** Unser Chili-Würzöl ist richtig
scharf. Auf keinen Fall erhitzen und **kindersicher
aufbewahren.** Kontakt mit Augen und Schleimhäu-
ten vermeiden.

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

Chili con Carne

REZEPT

Zutaten für vier Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 40 Minuten

● Zutaten

- 400 g Hackfleisch
(für ein vegetarisches Chili sin Carne:
feingewürfelter Räuchertofu)
- 6 Fleischtomaten
- 200 g rote Bohnen (Kidney-Bohnen)
- 2 rote Zwiebeln, gewürfelt
- 2 weiße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- ¼ Liter Rotwein oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer (frisch aus der Pfeffermühle)

● aus der Ölmühle Solling

Chili Würzöl, Bratöl, Mediterranes Würzöl

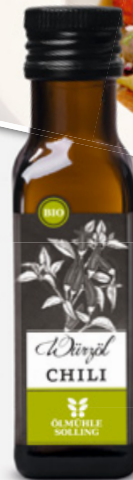
● Zubereitung

Ein zum Braten geeignetes Öl (z. B. Bratöl) in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die gewürfelten roten und weißen Zwiebeln mit dem Fleisch anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen, alles mit Mehl bestäuben und mit dem Rotwein beziehungsweise der Gemüsebrühe ablöschen. Bei milder Hitze langsam gar köcheln lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, mit mediterranem Würzöl (wenn gewünscht) und Chili Würzöl nach Wunsch beträufeln, gut unterrühren.

Die Tomaten häuten – so geht's: Über Kreuz einritzen und für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, danach sofort in Eiswasser geben, dann lässt sich die Haut ganz leicht abziehen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit den roten Bohnen unter das Chili geben, noch einmal gut erwärmen.

● **Tipp:** Chili Würzöl sparsam verwenden, lieber bei Tisch individuell nachwürzen! Besonders aromatisch wird dies Chili durch die Zugabe von Mediterranem Würzöl.

● 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