



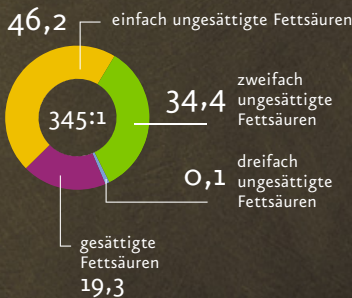
WISSENSWERTES

Arganöl

— Geröstet —

- Zutaten ● Kaltgepresstes Öl aus mild gerösteten Argannüssen.
- Herstellung ● Traditionell von Berberfrauen nach dem Rösten mit kleinen Spindelpressen zu Öl gepresst.
- Charakter ● **Herb-nussig-orientalisch.**
- Besonders lecker in ● nordafrikanischen Gerichten wie Couscous, mediterranem Gemüse, Schafs- und Ziegenkäse, Lamm- und Ziegenfleisch.
- Anwendung ● **Zum Dünsten, für Dressings und Dips.**
- Hinweis ● Argannüsse sind das 'flüssige Gold' Marokkos und ein uraltes Kulturgut.

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

Couscous

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 20 Minuten

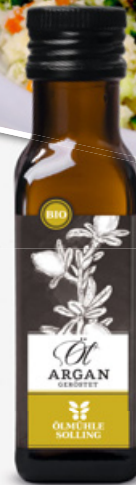
🍷 Zutaten

150 g Couscous
150 ml Gemüsebrühe
150 g Salatgurke
200 g Strauchtomaten
2 Äpfel
1 rote Paprikaschote
5 EL Arganöl
Zitronensaft,
Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker

🍷 aus der Ölmühle Solling
Arganöl geröstet

🍷 Zubereitung

- Couscous in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Salatgurke, Strauchtomaten, Äpfel und Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und untermengen. Arganöl mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Couscous mit der Marinade vermengen.
- 🍷 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