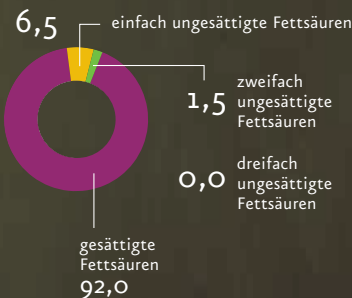


WISSENSWERTES

# Ras el Hanout

— Kokoswürzöl —

- Zutaten ● Kaltgepresstes Kokosöl, Kurkuma, Muskat, Zimt, Anis, Ingwer, Paprika süß, Piment, Kadamom, Galgant, Pfeffer, Kumin, Fenchel süß, Nelken, Lavendelblüten.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich aus der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● Eine **ausgewogene Komposition** nordafrikanischer Gewürze mit feiner, typischer Kokosnote.
- Besonders lecker in ● Gemüse-, Couscous-, Bulgur- und Reisgerichten, zu Lamm- und Ziegenfleisch sowie Hülsenfrüchten.
- 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

# Couscous

aus Blumenkohl und Mozzarella

## REZEPT

Zutaten für 2 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 15 Minuten

### ● Zutaten

- 1 kleiner Blumenkohl (400 g)
- 1 Kugel Mozzarella oder Fetakäse (100 g)
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- ½ Bund Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20 g Mandelblättchen
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kokoswürzöl Ras el Hanout
- Salz und Pfeffer

### ● aus der Ölmühle Solling

Kokoswürzöl Ras el Hanout  
Kokosöl – nativ

### ● Zubereitung

Den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer groben Reibe nur die Röschen abraspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Zitrone heiß waschen, 1 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Einen Wok erhitzen, das native Kokosöl darin schmelzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Blumenkohl zugeben und 2 Minuten rührbraten, bis er gerade heiß ist. 1 TL Kokoswürzöl Ras el Hanout dazugeben und schmelzen – gut verrühren. Die Petersilie unterheben. Mit den Mandelblättchen bestreuen und heiß servieren.  
Nach Belieben Mozzarella oder Fetakäse dazu reichen.

● Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier:  
[oelmuehle-solling.de](http://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](mailto:info@oelmuehle-solling.de)