



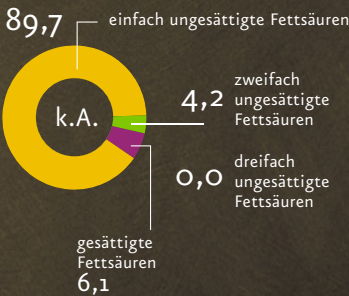
WISSENSWERTES

Bratöl

— Nativ —

- Zutaten ● Kalt gepresstes Bratöl aus geschälten High Oleic-Sonnenblumenkernen, einer besonderen Züchtung, die besonders reich an Ölsäure ist.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● Fein nussiger Geschmack nach Sonnenblumenkernen.
- Besonders lecker in ● orientalischen Bratlingen wie Falafel, Fleisch- und Geflügelgerichten, Bratkartoffeln und Tofu.
- Anwendung ● **Zum Braten, Backen und Frittieren.**
- Hinweis ● Hoch erhitzbar.

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.
 k.A. = für das Nährwertverhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren können keine aussagekräftigen Angaben gemacht werden.



**ÖLMÜHLE
SOLLING**

MÜHLENFRISCH



REZEPT

Falafel

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 50 Minuten

● Zutaten

250 g Kichererbsen
1 Ei
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 TL Kümmel
1 TL Koriander
1 TL Garam Masala Würzöl
2 EL Petersilie
1 EL Zitronensaft
Schwarzer Pfeffer
Sesam

● **aus der Ölmühle Solling**
Bratöl, Garam Masala Würzöl

● Zubereitung

Kichererbsen waschen und über Nacht (12 h) mit Wasser bedeckt einweichen. Abgießen und in reichlich Wasser erst 10 min. kochen, anschließend weitere 45 min. köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen.
Kichererbsen mit Ei und Gewürzen pürieren, den Teig zu kleinen Klößchen formen. Diese in Sesam wälzen und im Bratöl ausbacken.

● **Tipps:** Falafel mit Joghurt und Fladenbrot servieren.

● **Zeitspar-Tipp:** Kichererbsen aus der Dose oder eine Bio-Fertigmischung verwenden.

● 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