



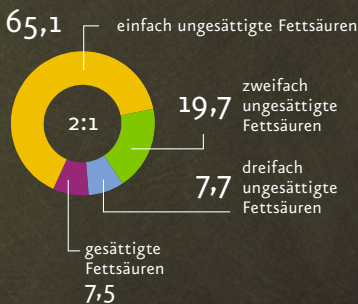
WISSENSWERTES

# Basilikum

— Würzöl —

- Zutaten Ungeschälte Rapssaat und Basilikumblätter, kalt gepresst.
- Herstellung Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **Schmeckt nach Sommer in Italien.**
- Besonders lecker in Quark, Sahne oder Frischkäse, mediterranen Nudelgerichten, Salaten wie dem klassischen Tomatensalat mit Mozzarella, Gratins und Suppen.
- Anwendung **Zum Dünsten, Marinieren, Würzen, für Dressings und Dips.**
- Hinweis Bestens auch zum individuellen Nachwürzen bei Tisch geeignet

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

# Gebratener Spargel

REZEPT

— mit Basilikumöl, an weißer und schwarzer Tagliatelle —

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 20 Minuten

## ● Zutaten

800 g frischer Spargel  
300 g weiße Tagliatelle (Bandnudeln)  
300 g schwarze Tagliatelle (Bandnudeln)  
Kokosöl oder Rapsöl  
Basilikum Würzöl  
Brauner Zucker

● aus der Ölmühle Solling  
Basilikum Würzöl

## ● Zubereitung

Den Spargel schälen und blanchieren. In kaltem Wasser abkühlen, so dass er seinen Biss behält. Derweil die Nudeln „al dente“ kochen. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Den Spargel in Rauten schneiden, dazugeben und kurz anbraten. Die Tagliatelle abgießen, zum Spargel geben und in der Pfanne einige Male schwenken. Nach Geschmack kann das Gericht auch mit Sahne oder Joghurt (nur sehr kurz vor dem Servieren in die Pfanne geben) verfeinert werden. Eine Prise braunen Zucker hinzufügen und mit etwas Basilikumöl abschmecken.

● **Tipp:** Köstlich passt dazu ein Tomaten-Zwiebel-Salat, der mit Basilikum Würzöl, Salz und schwarzem Pfeffer abgerundet wird.

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



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)

  
ÖLMÜHLE  
SOLLING

