

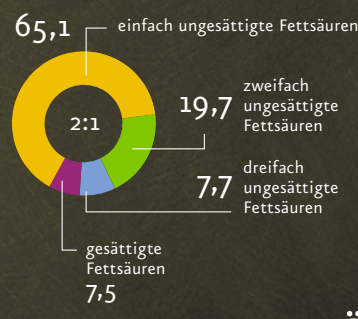
# Mediterranes

— Würzöl —

WISSENSWERTES

- Zutaten **○** Kalt gepresstes Öl aus ungeschälter Rapssaat mit Paprika, Oregano, Pfeffer, Basilikum, Koriander, Rosmarin, Senfkörnern, Thymian, Zwiebeln und Majoran.
- Herstellung **○** Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **○** **Schmeckt wie Urlaub am Mittelmeer.**
- Besonders lecker in **○** mediterranen Fleischgerichten wie gegrilltem Steak, Fisch,- und Gemüsegerichten, Paella, Ratatouille, Suppen und Saucen sowie zum Abschmecken von Pizza und Pasta.
- Anwendung **○** **Zum Würzen, Dünsten, Marinieren, für Dressings und Dips.**
- Hinweis **○** Ideal zum Einpinseln von Grillgut.

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

# Gegrilltes Steak

— vom Roten Höhenrind mit Mediterranem Gemüse —

## REZEPT

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 35 Minuten

### ● Zutaten

4x200 g Roastbeef vom Roten Höhenrind  
(alternativ Angus-Rindfleisch)  
Mediterranes Würzöl  
Kräuter der Provence Würzöl  
800 g frisches Gemüse z.B. Auberginen,  
Zucchini, Fenchel, Paprika, Zwiebeln,  
kleine Rübchen  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### ● aus der Ölmühle Solling

Mediterranes Würzöl, Kräuter der Provence Würzöl

### ● Zubereitung

• Gemüse putzen, in gleich große Stücke schneiden und in  
• Salzwasser kurz bissfest blanchieren, anschließend in Eis-  
• wasser abschrecken, um die Farbe zu erhalten. Die Steaks  
• von beiden Seiten grillen. Das Gemüse in Kräuter der Pro-  
• vence Würzöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zu  
• dem Steak geben. Mit Mediterranem Würzöl beträufeln und  
• servieren. Nach Bedarf bei Tisch mit Mediterranem Würzöl  
• oder Kräuter der Provence Würzöl nachwürzen. Dazu passen  
• Folienkartoffeln mit Quark oder Baguette.

● **Tipp:** So wird das Steak besonders zart: Nach dem Grillen  
• das Fleisch in Alufolie einschlagen und 5 Minuten an einem  
• warmen Platz ruhen lassen; zum Beispiel im Backofen bei ge-  
• ringer Hitze. Dadurch bindet sich der Fleischsaft und bleibt  
• im Fleisch erhalten.

● 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