

# Kartoffelpüree mit rotem Palmöl

## REZEPT

• Zutaten für 2 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 20 Minuten

### • Zutaten

• 250 g Kartoffeln  
• ½ Tasse Milch oder Buttermilch  
• Salz und Pfeffer nach Belieben  
• ½ Bund Frühlingszwiebeln oder Petersilie  
• 1 TL Rotes Palmöl

### • aus der Ölmühle Solling

Rotes Palmöl

### • Zubereitung

• Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden; im abgedeckten Kochtopf mit einer Tasse Wasser garen (zirka 15 Minuten). Wasser abgießen, Milch zugeben und die Kartoffeln mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das rote Palmöl unterrühren. Zum Servieren mit fein gehackten Frühlingszwiebeln und/oder der Petersilie bestreuen.

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



  
**ÖLMÜHLE  
SOLLING**

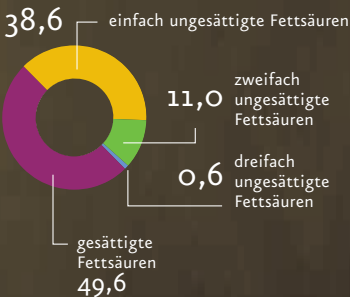
• Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 1  
• 37691 Boffzen/Germany · T o 52 71.9 66 66-0  
• F o 52 71.9 66 66-66 · [info@oelmuehle-solling.de](mailto:info@oelmuehle-solling.de)

WISSENSWERTES

# Palmöl

— Rot —

- Zutaten ● Schonend gewonnenes Palmöl.
- Herstellung ● Traditionell handwerkliche Herstellung durch eine Kleinbauern-Kooperative in Esmeralda/Ecuador.
- Charakter ● Nativ/naturlabes, mit **intensivem, arteigenem Geschmack** – nicht raffiniert, gebleicht oder desodoriert.
- Besonders lecker in ● Salatdressings und Dipps, zum Abschmecken von Gemüsegerichten, Suppen, Saucen, Dipps, jeweils 1 TL pro Portion einrühren oder beträufeln.
- Hinweis ● Kühl, lichtgeschützt und dunkel aufbewahren.



ÖLMÜHLE  
SOLLING

MÜHLENFRISCH

BIO