



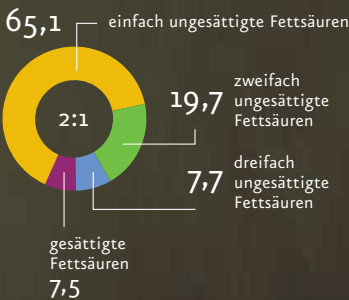
# Nana-Minze

— Würzöl —

WISSENSWERTES

- Zutaten ● Kaltgepresstes Rapsöl, Nana-Minze und Vanilleextrakt.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● **Minzig-frisch.**
- Besonders lecker in ● Süßspeisen, Eis und Desserts (besonders in Kombination mit Schokoladigem), zu Obstsalaten, in Smoothies und Shakes, aber auch zu herzhaften Gerichten wie Lammfleisch, Salaten oder Marinaden, in denen eine frische Minznote erwünscht ist.
- Anwendung ● Zum Abschmecken warmer und kalter Speisen, zum Würzen bei Tisch.
- Hinweis ● Lichtgeschützt und dunkel, jedoch nicht im Kühlschrank aufbewahren.

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

BIO

# Lammfleisch-Minzebällchen

REZEPT

(mit Spaghetti)

Zutaten für 6 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 30 Minuten

## 🍷 Zutaten

- 450 g Lammfleisch
- 4 TL Tomatenmark
- 25 g geriebenen Parmesankäse
- 1 geschlagenes Hühnerei
- 1 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 EL Nana Minze Würzöl
- 150 ml Rotwein
- 500 g fein gehackte/pürierte Tomaten (gegebenenfalls aus der Dose)
- 1 TL Rohrzucker
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- eventuell Naturjoghurt zum Servieren

🍷 aus der Ölmühle Solling  
Nana-Minze Würzöl, Olivenöl

## 🍷 Zubereitung

Das Lammfleisch zusammen mit Nana-Minze Würzöl, 2 TL Tomatenmark, Parmesankäse und dem geschlagenen Ei in eine Schüssel geben. Die Masse gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Fleischbällchen formen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den frisch gepressten Knoblauch für 1 Minute darin anschwitzen. Den Wein, die Tomaten und das restliche Tomatenmark in der Pfanne zum Kochen bringen und die Fleischbällchen darin einlegen. In der abgedeckten Pfanne für zirka 10 Minuten simmern lassen, bis das Fleisch gar ist. Parallel dazu die Spaghetti in mild gesalzenem Wasser bissfest kochen, abtropfen und in eine großen Schale geben. Die Lammfleischbällchen mit der Sauce darüber verteilen. Mit grünem Salat und Naturjoghurt servieren.

🍷 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)