



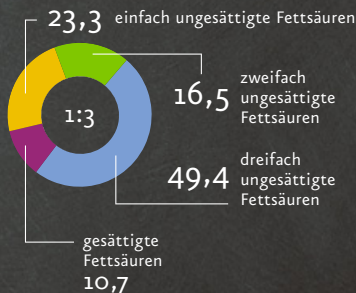
WISSENSWERTES

Leinöl

— Nativ —

- Zutaten ● Kalt gepresstes natives Öl aus erntefrischen Leinsamen.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland. Immer mühlenfrisch!
- Charakter ● Fein-herber Klassiker der regionalen Küche.
- Besonders lecker in ● Quark und Pellkartoffeln. Zum Verfeinern von Gemüse anstelle von Butter, in Salatdressings und süßen Quarkspeisen.
- Anwendung ● **Für die kalte Küche und zum Dünsten.** Für alle, die sich bewusst ernähren möchten.
- Hinweis ● Leinöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Das wertvolle Öl ist **licht- und wärmeempfindlich. Im Kühlschrank acht Wochen haltbar.**

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

Leinöl mit Quark

REZEPT

Zutaten für 1 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 10 Minuten

● Zutaten

250 g Magerquark
30 ml Leinöl
3-4 EL Mineralwasser
½ TL Salz und etwas Pfeffer
½ TL (Rohrohr)Zucker
kleingeschnittene frische Kräuter nach Belieben, Schnittlauch eignet sich am besten, evtl. auch Petersilie und etwas Zitronenmelisse

● aus der Ölmühle Solling

Leinöl, eventuell Basilikum Würzöl

● Zubereitung

Den Quark in einer Rührschüssel mit Leinöl übergießen und mit dem Handmixer verrühren, ggf. etwas Mineralwasser hinzugeben, damit der Quark geschmeidig und streichfähig wird. Den Quark mit dem Öl 1-2 Minuten weiterrühren bis eine cremige Masse entsteht. Anschließend eine Prise Salz, etwas schwarzen Pfeffer, Zucker und evtl. frische Gartenkräuter (Schnittlauch, Petersilie) unterrühren. Wer mag, schmeckt mit 1 TL Basilikum Würzöl ab. Mit Pellkartoffeln servieren Falls etwas übrig bleibt: Im Kühlschrank aufbewahren!

● 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