



— Kokoswürzöl —

WISSENSWERTES

Seafood

Zutaten ● Kaltgepresstes Kokosöl, Petersilie, Dill, Basilikum, Pfeffer weiß, Zitrone, Zitronenextrakt, Majoran, Paprika süß, Thymian, Lorbeerblätter.

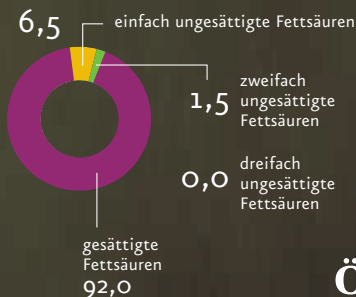
Herstellung ● Liebevoll und handwerklich aus der Ölmühle Solling im Weserbergland.

Charakter ● Eine **zitronig-frische**, harmonisch abgestimmte Mischung von Kräutern und Gewürzen mit feiner, typischer Kokosnote.

Besonders lecker zu ● Gerichten mit Fisch- und Meeresfrüchten wie Muscheln und Garnelen, zu Fischsuppen und -saucen, zu gegrilltem Fisch.

Anwendung ● Zum Würzen warmer Speisen. Einfach gewünschte Menge gegen Ende der Garzeit über das Gericht geben und gut unterrühren.

Hinweis ● Kokosöl ist bei Zimmertemperatur fest und schmilzt beim Erwärmen. Lichtgeschützt und dunkel, jedoch nicht im Kühlschrank aufbewahren.



ÖLMÜHLE
SOLLING

MÜHLENFRISCH

BIO

Paella

mit Bulgur und Meeresfrüchte

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 25 Minuten

● Zutaten

125 g Bulgur
Salz
5 EL Olivenöl
500 g gemischte Meeresfrüchte,
frisch oder TK (aufgetaut)
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Petersilie
200 g Erbsen, frisch oder TK (aufgetaut)
1-2 EL Zitronensaft
1 EL Kokoswürzöl Seafood

● aus der Ölmühle Solling

Kokoswürzöl Seafood
Olivenöl

● Zubereitung

Bulgur im Sieb unter fließendem Wasser waschen. Mit 250 ml Salzwasser aufsetzen, aufkochen und offen 7 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit 1 EL Olivenöl vermengen.

Meeresfrüchte in kochendem Salzwasser 1 Minute kochen, durch ein Sieb abgießen. Frühlingszwiebeln und geschälten Knoblauch in Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Bulgur zugeben und 8 Minuten braten. Meeresfrüchte und Knoblauch sowie 1 EL Kokoswürzöl Seafood zugeben, schmelzen lassen und weitere 5 Minuten rührbraten.

Mit Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

● 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