



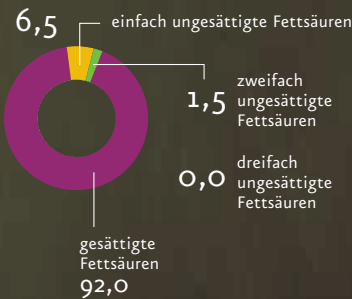
WISSENSWERTES

— Kokoswürzöl —

Kaffir- limette



- Zutaten ● Kaltgepresstes Kokosöl, Kaffirlimette und Lemon-Myrthe.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich aus der Ölmühle Solling im Weserbergland
- Charakter ● Die **erfrischende Zitrusnote** der »makrut lime« ist typisch für die **Thai-Küche** und ergänzt sich bestens mit der feinen Kokosnote.
- Besonders lecker in ● Suppen, Salaten, zu Geflügel, Fisch und Seafood sowie Reis und Gemüse.
- Anwendung ● Zum Würzen warmer Speisen. Einfach gewünschte Menge gegen Ende der Garzeit über das Gericht geben, schmelzen lassen 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

Pangasius Filet

mit Kokos-Kaffirlimette

REZEPT

Zutaten für 2 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 15 Minuten

🍷 Zutaten

- 2 Pangasiusfilets à 150–175 g
- 2 EL Kokosöl (30 g)
- 1 Bund Petersilie (25 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Kokoswürzöl Kaffirlimette
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 100 ml Gemüsebrühe oder Fischfond

🍷 aus der Ölmühle Solling
Kokoswürzöl Kaffirlimette
Kokosöl – nativ

🍷 Zubereitung

Die Petersilie waschen und klein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein hacken.
Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen und im nativen Kokosöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Filets salzen, pfeffern und auf vorgewärmte Teller legen.
Knoblauch und Chili in der Pfanne kurz anbraten, mit Brühe oder Fond ablöschen und etwas einkochen lassen. Petersilie und zirka 1 TL Kokoswürzöl Kaffirlimette hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Sauce über die Fischfilets träufeln.

🍷 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