

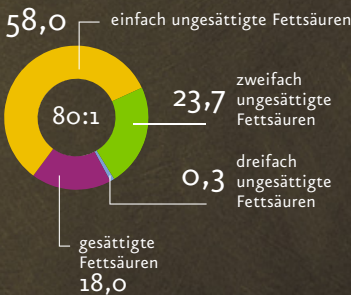
WISSENSWERTES

# Erdnussöl

— Nativ —

- Zutaten Kalt gepresstes mildes Öl aus ungerösteten Erdnüssen.
- Herstellung Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **Mildes, helles Öl mit ganz feiner nussiger Note.**
- Besonders lecker in Vielseitiges Öl, für die Küche, in der es heiß hergeht.
- Anwendung **Zum Braten, Frittieren, Marinieren und Dünsten.**
- Hinweis Hoch erhitzbar.

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

# Pizzakuchen

## REZEPT

Zutaten für 4 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 50 Minuten

### ● Zutaten

300 g Weizenmehl  
100 g Maisgries  
1 PK Backpulver  
3 TL Paprika (edelsüß)  
Je 1 grüne und rote Paprikaschote  
200 g geriebener Käse  
3 Eier  
100 ml Erdnussöl  
300 g Schmand  
1 Dose Mais  
1 Zwiebel  
3 EL Mediterranes Öl  
Salz  
Schwarzer Pfeffer

### ● aus der Ölmühle Solling

Erdnussöl

### ● Zubereitung

Die Zwiebel und die Paprikaschoten sehr fein würfeln und mit Mehl und Backpulver mischen. In einer zweiten Schüssel zunächst Eier, Erdnussöl und Schmand verrühren, anschließend Mais, Salz und Pfeffer hinzufügen. Dann beides gründlich vermengen. Die Masse auf ein kleines, mit Backpapier ausgelegtem Blech streichen und das Mediterrane Würzöl darüber träufeln. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen. Bei 180 °C auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

● 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)