



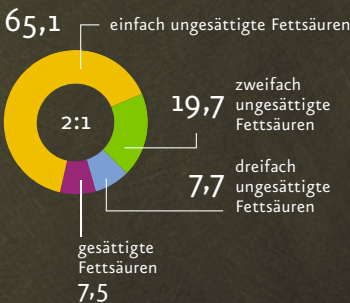
WISSENSWERTES

Ingwer- Lemongrass

— Würzöl —

- Zutaten ● Kaltgepresstes Öl aus ungeschälter Rapssaat mit pikantem Ingwer und exotischem Lemongrass.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● **Duftige Zitronate und würzige Wärme.**
- Besonders lecker in ● südostasiatischen Speisen im Wok, Fleisch, Fisch, Tofu, Gemüse und Hülsenfrüchtegerichte. süß-sauren Speisen wie zum Beispiel Chutneys und Relish, Suppen, Saucen und Dips.
- Anwendung ● **Zum Würzen, Dünsten, Marinieren.**
- Hinweis ● Anregend und bekömmlich.

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

Reis-Shrimps-Pfanne

REZEPT

— in Ingwersauce —

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 30 Minuten

● Zutaten

- 400 g Reis
- 200 g Shrimps, alternativ TK-Shrimps
- 2 Äpfel
- 2 Baby-Ananas
- 50 g frischer Ingwer
- Ingwer-Lemongrass Würzöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 100 g (Rohrohr)Zucker
- ¼ Liter Apfelsaft

● aus der Ölmühle Solling
Lemongrass Würzöl

● Zubereitung Ingwersauce

• Ingwer schälen und möglichst klein würfeln. Den Zucker im Topf schmelzen lassen, bis er karamellisiert. Ingwer hinzufügen, mit Apfelsaft ablöschen und die Sauce dickflüssig einkochen.

● Zubereitung Reispfanne

• Den Reis in Salzwasser bissfest kochen. Die Shrimps in Ingwer-Lemongrass Würzöl anbraten. Die Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Baby-Ananas schälen und das Fruchtfleisch ebenso würfeln. Die Obstwürfel zu den Shrimps hinzugeben. Den Reis unter das Gericht rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Ingwer-Lemongrass Würzöl abschmecken. In tiefen Tellern anrichten und nach Belieben dekorieren.

● Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier:
oelmuehle-solling.de




**ÖLMÜHLE
SOLLING**