



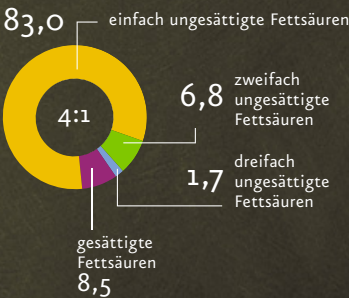
WISSENSWERTES

Olive- Zitrone

— Würzöl —

- Zutaten Kaltgepresstes, natives Öl aus Oliven mit natürlichem Zitronen- und Orangenöl.
- Herstellung Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **Spritzig-mediterran**
- Besonders lecker in Salaten wie Tabouleh, Meeresfrüchten, Paellas, Pizzen, Gemüseterrinen und Fisch.
- Anwendung Zum Würzen, Dünsten, Marinieren, für Dressings und Dips.
- Hinweis **Zum Braten nicht verwenden. Die enthaltenen Zitrusöle vertragen keine große Hitze.**

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

REZEPT

Tabouleh

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 30 Minuten

● Zutaten

200 g Bulgur
4 große Tomaten
1 Salatgurke
1 Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
1 Glas Mais
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe (wenn gewünscht)
5 EL Olive-Zitrone Würzöl
Salz
Schwarzer Pfeffer

● aus der Ölmühle Solling
Olive-Zitrone Würzöl, Olivenöl

● Zubereitung

450 ml Wasser mit ½ TL Salz zum Kochen bringen. Bulgur im Sieb abwaschen, dazugeben und unter gelegentlichem Rühren zirka 10 Minuten leise köcheln. Vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf zirka 30 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen Tomaten und Gurke würfeln, Zwiebeln und Petersilie kleinschneiden. Nach Belieben kann auch noch feingewiegter Knoblauch dazugegeben werden. Kleingeschnittenes Gemüse und Mais mit dem Bulgur vermischen, mit Olive-Zitrone Würzöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

● **Variante:** 100 g Tomatenmark und ½ TL Rohrohrzucker zufügen. Statt Olive-Zitrone Würzöl, reines Olivenöl verwenden. Beide Varianten schmecken als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage, zum Beispiel zu Gegrilltem.

● 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