

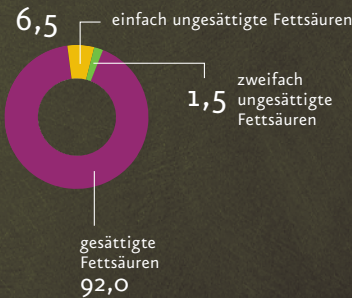


WISSENSWERTES

Tikka Masala

— Kokoswürzöl —

- Zutaten ● Kaltgepresstes Kokosöl, Kumin, Curry, Kardamom, Koriander, Zimt, Nana-Minze und Grüner Pfeffer.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich aus der Ölmühle Solling im Weserbergland
- Charakter ● Milde Currynote mit **mäßiger Schärfe** und feiner, typischer Kokosnote, ohne Knoblauch.
- Besonders lecker in ● Geflügel- und Gemüsegerichte, Joghurt-Dips und Marinaden.
- 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.



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

Tikka Chicken

mit Gewürzreis

REZEPT

• Zutaten für 2 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 30 Minuten

• Zutaten

- 75 g Joghurt
- 1 EL Kokoswürzöl Tikka Masala
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 100 g)
- 1 kleine rote Chilischote
- 100 g Basmatireis
- Salz
- frische Minzblätter (oder 1 TL Nana-Minze Würzöl)

• aus der Ölmühle Solling

- Kokoswürzöl Tikka Masala
- eventuell Nana-Minze Würzöl
- eventuell Kokoswürzöl Koriander

• Zubereitung

• Kokoswürzöl Tikka Masala leicht erwärmen, so dass es flüssig wird und mit 2 EL Joghurt verrühren. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Würzöl-Joghurt-Mischung einreiben. In einer geölten Auflaufform im heißen Ofen (220 °C Ober- und Unterhitze) zirka 25 Minuten garen, dabei mehrmals wenden.

• Den Basmatireis mit 500 ml Wasser zugedeckt bei milder Hitze 20–25 Minuten simmernd garen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft und der Reis weich ist. Mit Salz würzen, nach Wunsch 1 TL Kokoswürzöl Koriander hinzugeben. Den restlichen Joghurt mit 3–4 Minzblättern (oder 1 TL Nana-Minze Würzöl) pürieren, mit Salz abschmecken.

• Die übrige Minze in feine Streifen schneiden. Hähnchen mit Reis und Joghurt anrichten. Mit der Minze 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