



WISSENSWERTES



# Curry

— Kokoswürzöl —

**Zutaten** ● Kokosöl mit Kurkuma, Koriander, Senfsaat, Knoblauch, Kümmel, Fenchel, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian, Cayennepfeffer, Liebstöckel, Pfeffer und Salbei.

**Herstellung** ● Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.

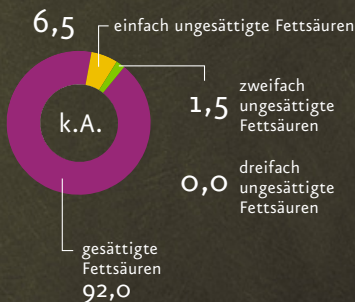
**Charakter** ● **Curry trifft Kokos – köstlich!**

**Besonders lecker in** ● Gemüse-, Tofu-, Fleisch-, Fisch-, Nudel- und Reisgerichten mit südasiatischem Flair.

**Anwendung** ● **Zum Würzen warmer Speisen.** Einfach gewünschte Menge gegen Ende der Garzeit über das Gericht geben und gut unterrühren.

**Hinweis** ● 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. k.A. = für das Nährwertverhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren können keine aussagekräftigen Angaben gemacht werden.



**ÖLMÜHLE  
SOLLING**

MÜHLENFRISCH

BIO

# Wirsingkohl mit Nüssen

## REZEPT

Zutaten für 4 Personen

☉ Zubereitungszeit: zirka 30 Minuten

### ● Zutaten

- 1 Wirsingkohl
- 2 EL Kokos Würzöl Curry
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g Zuckerschoten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Sahne oder Schmand
- 120 g Cashew- oder Walnusskerne

● aus der Ölmühle Solling  
Kokoswürzöl Curry

### ● Zubereitung

- Äußere Blätter vom Wirsing entfernen, den Kohl vierteln und Strunk abschneiden. Waschen und den Kohl in ca. 1–2 cm breite Streifen schneiden. Das Kokoswürzöl Curry im Wok oder einem Topf erhitzen, den Wirsing, die Zwiebeln und die Gewürze zugeben und unter Rühren weiter 1–2 Minuten andünsten. Mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und die Zuckerschoten zugeben.
- Alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren lassen und weitere 5 Minuten mit offenem Deckel, damit die Flüssigkeit noch ein wenig eindampfen kann. Sahne zugeben und gegebenenfalls noch einmal abschmecken. Die Nüsse nach Wunsch kleinhacken und in der Pfanne etwas anrösten. Kohl auf den Teller geben, Nüsse darüber streuen und servieren!
- 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)