



WISSENSWERTES

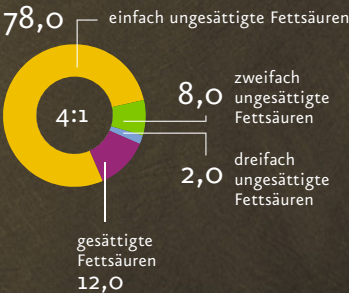


Oliveröl

— Nativ extra vergine —

- Zutaten ● Natives Öl aus dem Fruchtfleisch vollreifer Oliven.
- Herstellung ● Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter ● **Fruchtig-milder mediterraner Genuss.**
- Besonders lecker in ● Focaccia, perfekt in allen Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten aus dem Mittelmeerraum, sowie natürlich in Salaten.
- Anwendung ● **Zum Braten, Dünsten, für Dressings, Dips und Marinaden.**
- Hinweis ● Ideal für eine mediterrane Ernährung.

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

Zwiebel-Focaccia

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 20 Minuten
(plus 45 Minuten Ruhezeit)

● Zutaten

500 g Mehl
1 Würfel Hefe
½ TL Rohrohrzucker
1 EL Kräutersalz
8 EL Olivenöl
100 ml Wasser
1 EL getrockneter, kleingehackter Rosmarin
½ Gemüsezwiebel

● aus der Ölmühle Solling
Olivenöl

● Zubereitung

• Aus Mehl, Hefe, Zucker, Salz und 5 EL Olivenöl einen Hefeteig herstellen. Den Teig so lange kneten bis er schön weich und geschmeidig ist. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
• Anschließend kurz durchkneten, auf ein mit Olivenöl gefettetes Backblech legen und Vertiefungen eindrücken. Die Gemüsezwiebel in dünne Ringe schneiden, mit Rosmarin in 3 EL Olivenöl anbraten und dann auf der Focaccia verteilen. Noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Bei 175 Grad in etwa 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

● 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