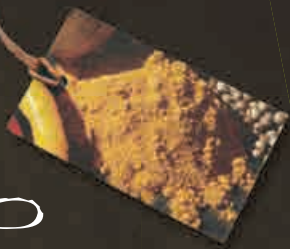




WISSENSWERTES



Curry

— Kokoswürzöl —

Zutaten ● Kaltgepresstes Kokosöl, Senf, Kurkuma, Koriander, Cayennepfeffer, Liebstöckel, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Knoblauch, Pfeffer schwarz, Zimt, Lorbeer, Kardamom.

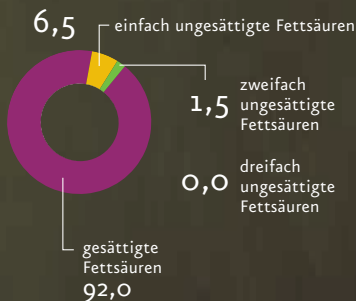
Herstellung ● Liebevoll und handwerklich aus der Ölmühle Solling im Weserbergland.

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.



ÖLMÜHLE
SOLLING

MÜHLENFRISCH

BIO

Curry-Bratkartoffeln

REZEPT

Zutaten für 2 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 15 Minuten

🍷 Zutaten

500 g (Früh-)kartoffeln

zirka 1 EL Kokosöl nativ

zirka 1 EL Olivenöl

1–2 TL Kokoswürzöl Curry

1 Zwiebel, in Ringe oder
Würfel geschnitten

grobes Meersalz

Schnittlauchringe oder gehackte Petersilie

🍷 aus der Ölmühle Solling

Natives Kokosöl und Olivenöl zum Anbraten
Kokoswürzöl Curry

🍷 Zubereitung

Frühkartoffeln waschen und bürsten, mit Schale längs in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne (sie sollte einen Deckel haben) heiß werden lassen, Kokosöl und Olivenöl in die Pfanne geben (der Pfannenboden muss vollständig mit Öl bedeckt sein). Wenn das Öl heiß ist, die Kartoffelscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und abgedeckt bei mäßiger Hitze 10 Minuten braten lassen. Nach 5 Minuten wenden und wieder abdecken. Anschließend die Zwiebeln dazugeben und beides bei mäßiger Hitze weiter anbräunen, dabei aufpassen, dass nichts anbrennt.

1–2 TL Kokoswürzöl Curry zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und die Bratkartoffeln erneut wenden. Die letzten 3–5 Minuten ohne Deckel braten lassen, bis alles appetitlich gebräunt ist. Vor dem Servieren mit grob gemahlenem Meersalz abschmecken und nach Geschmack mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

🍷 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