



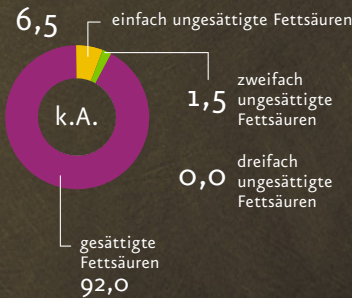
WISSENSWERTES

Kokosöl

— Nativ —

- Zutaten Natives Kokosöl aus dem frischen Fruchtfleisch der Kokosnuss.
- Herstellung Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **Sehr vielseitig mit feiner Kokosnote.**
- Besonders lecker in asiatischen Gerichten sowie als Alternative zu Schmalz, Butter sowie Magarine.
- Anwendung Zum Backen, Frittieren, zum Dünsten und als Brotaufstrich.
- Hinweis Hoch erhitzbar. Bei Zimmertemperatur streichfähig, schmilzt bei >24 °C.
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



Huhn mit Nudeln

REZEPT

— und Chinakohl in der Kokosnuss serviert —

Zutaten für 4 Personen

🕒 Zubereitungszeit: zirka 45 Minuten

🍷 Zutaten

| | |
|---------|--------------------------------|
| 400 g | Nudeln |
| 200 g | Hähnchenbrustfilet (oder Tofu) |
| 1 EL | Kokosöl |
| 1 | Zwiebel |
| | Cashewnüsse |
| 200 g | Gemüse der Saison |
| 1 | kleiner Chinakohl |
| 1 Tasse | Kokosmilch |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | brauner Zucker |
| 1 TL | Weinessig |

🍷 aus der Ölmühle Solling

• Garam Masala Würzöl, ggf. Chili Würzöl, Kokosöl,
• Ingwer-Lemongrass Würzöl

🍷 Zubereitung

• Filet in dünne Streifen schneiden, mit kleingeschnittener
• Zwiebel und 1 EL Kokosöl im Wok anbraten. Kleingeschnittenes
• Gemüse mit den Nüssen zum Fleisch geben. Mit Kokosmilch
• ablöschen und 5 min dünsten (bissfest). Mit Salz,
• braunem Zucker und Weinessig abschmecken. Nudeln „al
• dente“ kochen und alles vermischen. Nach Wunsch in Ko
• kosnusschälte servieren.

• **Tipp:** Mit Ingwer-Lemongrass Würzöl, Garam Masala Würzöl
• und eventuell Chili Würzöl abschmecken.




**ÖLMÜHLE
SOLLING**