

Information Traubenkernöl

Gold-grün bis dunkelgrün-bräunlich schimmerndes Öl mit fruchtig nussigem Geschmack. Traubenkernöl kann bis zu 190°C erhitzt werden und eignet sich dadurch hervorragend zum Braten. Aber auch bei der Zubereitung von Salaten, Gemüse, Fisch und Pasta kann es der Speise am Schluss als „Vollendung“ zugegeben werden. Traubenkernöl besitzt einen hohen Gehalt an Vitamin E und Procyanidine, welches als Radikalfänger dem Zellschutz dient. Eine heilende und hautpflegende Wirkung wird ihm nachgesagt. Weiterhin beeinflusst es positiv das Immun-, sowie das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert den gesamten Stoffwechsel und wirkt vitalisierend.



Wenn Ihnen unsere Rezepte gefallen haben, besuchen Sie unsere Homepage für mehr Informationen.



www.oelkernprodukte.de

Schwanfelder
Ölkernprodukte aus Abtswind

Hauptstr. 24
97355 Abtswind / Unterfranken

Telefon: 09383 7630 oder 09323 5222
Fax: 09323 876803
E-Mail: info@oelkernprodukte.de



Schwanfelder
Ölkernprodukte aus Abtswind



REZEPTE MIT TRAUBENKERNÖL



Öl aus Franken
rein & kaltgepresst



Traubenkernöl

Salat:

Vinaigrette für Spargelsalat

50 ml Essig

1 TL Salz

1 TL Zucker

ca 80 ml Spargelsud

100 ml Rapsöl

25 ml Traubenkernöl

ca 15 g Senf

Rohkostsalat mit Petersiliendressing

Salat z. B. mit Kohlrabi, Möhren, Fenchel...

herstellen

Dressing:

1 EL Zitronensaft

3 EL Traubenkernöl

1 Prise Zucker

4 EL Buttermilch

½ Bund Petersilie

2 feingehackte Schalotten

½ TL Thymian

Traubenkernspätzle

500 g Mehl

250 g Eier

50 g Traubenkernmehl

200 ml Wasser

Salz

Traubenkern-Ciabatta

Zutaten für 2 Brote

- 1 kg Weizenmehl Typ 405
- 70 g Traubenkernmehl
- 50 ml Traubenkernöl
- 1/2 l Wasser
- 2 TL Jodsalz
- 1 Pck. Hefe (mit eine Prise Zucker zum Gehen)

Die Zutaten zu einem Teig verkneten und 6 Std. bei 10 –15° gehen lassen. Den Teig auf ein Backblech mit Backpapier oder in eine gefettete Kastenform geben und nochmals eine Stunde gehen lassen.

Käse mit Traubenkernöl

Verschiedene Käsewürfel mit Traubenkernöl beträufeln oder Traubenkernöl in Schälchen zum Eintauchen daneben.

Obst mit Traubenkernöl

Traubenkernöl auf Erdbeeren, Ananas, Bananen träufeln.

Lauwarmer Gemüsesalat:

200 g Broccoliroschen

½ Blumenkohl

1 Stange Lauch

1 Kohlrabi

2 Wurzeln

MARINADE

4 EL Traubenkernöl

2 EL Weißweinessig

Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser kurz garen - es muss noch Biss haben. Für die Marinade werden das Traubenkernöl und der Weißweinessig verrührt. Verhältnis zu Essig sollte immer 4:2 sein.

TIPP: Frisch gehobelten Parmesan über den Salat