

DIE AROMAKÜCHE



Winterliche Rezepte
der Ölmühle Fandler





FENCHEL-ORANGEN-SALAT

Frisch-fruchtiger Salat mit Orangen und Minze.

PORTIONEN 4

DAUER 15 MIN VORBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT SUPERLEICHT

i GLUTENFREI, VEGAN, VEGETARISCH

ZUTATEN

- 2 Fenchelknollen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Orange
- 4 frische Minzeblätter
- 8 EL *Fandler Walnussöl*
- 2 EL Hirschrössel
- Salz
- Pfeffer, grob gemahlen

ZUBEREITUNG

Fenchel putzen, Grün abschneiden, waschen, trocken, längs halbieren und die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in Scheiben schneiden und zum Fenchel geben. Orangen schälen, und darauf achten die weiße Haut zu entfernen, den Saft dabei auf einem Teller auffangen. Orangenfilets herausschneiden und zu den anderen Salatzutaten geben. Minze waschen und trockentupfen, anschließend fein hacken und ebenfalls beifügen. Das Walnussöl mit Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer kräftig verquirlen. Das Dressing über den Salat gießen und gut durchmischen.



TOPINAMBUR-SALAT MIT WALNUSSÖL

ZUTATEN

- 150 g Topinambur
- 1 kleine Fenchelknolle
- 4 Stangen Sellerie
- 1 Apfel
- 1 Zitrone
- 6 EL *Fandler Walnussöl*
- 1 TL Honig
- 1 EL Senf
- 50 g Walnüsse
- Salz





APFEL-SELLERIE-CREMESUPPE

ZUTATEN

500 g	Knollensellerie
300 g	Äpfel
1	Zwiebel
1 l	Gemüsesuppe
200 ml	Schlagobers (süße Sahne)
8 EL	<i>Fandler Walnussöl</i>
3	Lorbeerblätter
	Knoblauchsalz
	Salz
	Thymian
	Koriander

zum Garnieren

Schlagobers (süße Sahne)
Walnüsse, gehackt
Zimt

ZUBEREITUNG

Sellerie und Äpfel schälen, von den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen und beides in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel in 4 EL Walnussöl anschwitzen, Sellerie und Äpfel dazugeben, mit Suppe und Schlagobers aufgießen und ca. 15 Minuten mit den Lorbeerblättern weich köcheln. Lorbeerblätter herausfiltern, Suppe mit Walnussöl pürieren und würzen. Suppe mit Sahnehäubchen, gehackten Walnüssen und einer Prise Zimt garnieren.





ZWETSCHKEN- MOHN-KUCHEN IM GLAS MIT BIO- ZWETSCHKENKERNÖL

PORTIONEN 8
DAUER 40 MIN VORBEREITUNG
20 MIN BACKZEIT
SCHWIERIGKEIT SUPERLEICHT

 VEGETARISCH

ZUTATEN

100 ml	Milch
	Schale einer Bio-Zitrone
90 g	Powidl
200 g	Mohn, gemahlen
50 g	dunkle Schokolade
50 g	Haselnüsse, gerieben
2 cl	Rum
120 ml	<i>Fandler Mohnöl</i>
3	Eier
90 g	Rohrohrzucker
50 g	Semmelbrösel
125 ml	Schlagobers (süße Sahne)
2 EL	<i>Fandler Zwetschkenkernöl</i>
1 EL	Staubzucker
	Zwetschkenspalten, zum Garnieren
8	Gläser, à 200 ml <i>Fandler Mohnöl</i>

ZUBEREITUNG

Gläser innen mit etwas Bio-Mohnöl einfetten.

In einem Topf Milch mit abgeriebener Zitronenschale und Powidl aufkochen. Schokolade grob hacken und mit Mohn, Haselnüssen und Rum in die Milch einrühren. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, Topf vom Herd nehmen und die Masse überkühlen lassen.

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier mit Zucker 7 Minuten lang schaumig schlagen. Danach Bio-Mohnöl einrühren. Mohnmasse und Semmelbrösel abwechselnd unter die Ei-Masse heben und in die Gläser füllen. Die Küchlein im Backofen etwa 20 Minuten backen.

Inzwischen Schlagobers mit Staubzucker steif schlagen und Bio-Zwetschkenkernöl unterrühren.

Fertigen Zwetschken-Mohn-Kuchen vor dem Servieren mit Schlagobers und Zwetschkenspalten garnieren.?

