

WIE MAN UNSERE ÖLE VERWENDET

	Omega 3	Omega 6	Vitamin E	Kochen	Frittieren	Kaltwürzung	Endwürzung	Dessert	Kühle Lagerung	Tipps
Mandel		⑥	ⓔ							Geeignet für süße und herzhafte Rezepte. Nach dem Öffnen wird kühle Lagerung empfohlen.
Avocado			ⓔ							Geeignet für das Braten in der Pfanne oder im Wok. Roh auf Fisch verwenden.
Leindotter	③	⑥								Nicht erhitzen – Geeignet für Saucen zu Rohkost und Gemüsegerichten. Nach dem Öffnen muss es kühl aufbewahrt werden .
Kürbiskern		⑥								Sanftes Garen – Zum Würzen von Salaten (Löwenzahn, Endivien), Linsen und Gemüsegratin verwenden. Nach dem Öffnen wird kühle Lagerung empfohlen.
Haselnuss			ⓔ							Für herzhafte Rezepte, weißes Fleisch, Geflügel... und sogar in der Patisserie verwenden. Nach dem Öffnen wird kühle Lagerung empfohlen.
Walnuss	③	⑥								Für herzhafte und süße Rezepte verwenden, (Salate, Frischkäse und Desserts). Nach dem Öffnen wird kühle Lagerung empfohlen.
Macadamia		⑥								Zum Würzen von Hummus, Rotkohlsalat, Dressings, zum Abschluss des Garens auf Gemüse, in der Patisserie für Muffins, Pancakes...
Geräucherte Olive			ⓔ							Auf einem Lachs-Carpaccio verwenden, für Marinaden von Fleisch und Fisch.
Traubenkern		⑥	ⓔ							Für Pfanne und Frittieren verwenden. Sein neutraler Geschmack passt zu aromatischen Ölen. Denken Sie an Pommes frites und Fondue bourguignonne.
Pistazie		⑥	ⓔ							Bevorzugt für sanftes Garen verwenden. Für herzhafte und süße Rezepte, Fisch-Tartar, Salate, Desserts, Torten oder Kuchen verwenden.
Sesam		⑥	ⓔ							Bevorzugt für sanfte Kocharten und Wok. Ideal für asiatische Rezepte, gegrillten Fisch und Desserts.
4 Öle Mischung	③		ⓔ							Raps, Sonnenblume, Sonnenblume HO, Leinsamen. Für Dressings, Fleisch, Fisch, Krustentiere, Kartoffeln, Gemüse, Salate. Auch in Desserts, Tarts, Quark. NACH DEM ÖFFNEN KÜHL LAGERN. NICHT FÜR FRIEREN UND KOCHEN.
Olive Basilikum			ⓔ							Kochen & Würzen. Für herzhafte Rezepte. Am Ende der Zubereitung für Salate, Gemüsepfannen, Pasta, Pizza und italienische Gerichte verwenden.
Wok		⑥	ⓔ							Zum Braten in der Pfanne. Ideal für helles und rotes Fleisch, Krustentiere, gebratenes Gemüse und Marinaden.

Legende : ❄️ Unbedingt kühl lagern. ❄️ Falls nötig, kühl lagern. R: Nur mit raffiniertem Öl. 🍲 Sanftes Garen