

## Grundrezepte für aromatisierte Öle

### Mediterranes Kräuteröl



#### Zutaten

750 ml Olivenöl und etwa 10 frische Kräuterstiele



1 Kräuter gründlich waschen und vorsichtig trocken tupfen, eventuell wenige Sekunden in der Mikrowelle trocknen lassen.



2 Die Rasche öffnen, etwa ein Drittel des Öls abgießen und beiseitestellen.



3 Die Kräuter in die Rasche geben und mit dem abgegossenen Öl auffüllen.



4 Etwa 14 Tage an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen.



Haltbarkeit kühle und dunkel gelagert etwa 6 Monate. Wichtig: Sie sollten unbedingt dunkle Raschen verwenden, da Öl unter Lichteinfluss sehr schnell verdickt.

Passt gut zu mediterranen Salaten, gegrilltem Gemüse, Reis, Fisch und gebratenen Pilzen.



### Asiatisches Würzöl

#### Zutaten

750 ml Rapsöl, 2 Bio-Linetten, 4 Chilischoten, 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm)



1 Die beiden Linetten mit heißem Wasser waschen und gründlich trocknen. Mit einem Zestenreißer schälen.



2 Die Chilischoten entstielten, waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



3 Ingwer schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Stifte mit einem Küchentuch trocken tupfen.



4 Das Rapsöl auf 50 °C erwärmen. Linettenschalen, Chili und Ingwer vorsichtig in eine dunkle Rasche geben und mit dem erwärmten Rapsöl auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind.



5 Etwa 14 Tage an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen.



Haltbarkeit kühle und dunkel gelagert etwa 6 Monate. Passt gut zu Fisch und Geflügel. Kurz vor dem Servieren lässt sich damit gedämpftes Gemüse veredeln.