

## Grundrezepte für aromatisierte Öle

## Mediterranes Kräuteröl



## Zutaten

750 ml Olivenöl und etwa 10 frische Kräuterstiele



Rosmarin



Basilikum



Oregano



Thymian



1

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



2

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



3

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



4

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



**Haltbarkeit** kühl und dunkel gelagert etwa 6 Monate. Wichtig: Sie sollten unbedingt dunkle Flaschen verwenden, da Öl unter Lichteinfluss sehr schnell verdirbt.

**Passt gut zu** mediterranen Salaten, gedünstetem Gemüse, Fleisch, Fisch und gebratenen Pilzen.



## Asiatisches Würzöl

## Zutaten

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



1

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



2

Die Chilischoten entstielen, 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. Limettenschalen, Chili und Ingwer vorsichtig in eine dunkle Flasche geben und mit dem erwärmten Rapsöl auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind.



5

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

**Haltbarkeit** kühl und dunkel gelagert etwa 6 Monate.



**Passt gut zu** Fisch und Geflügel. Kurz vor dem Servieren lässt sich damit gedämpftes Gemüse veredeln.