

Sonnengarten



Kräuter-Öle

Besonders gut eignen sich Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl...
Achte auf gute Bio-Qualität.
Kaltgepresste Öle sollte man nicht hoch erhitzen.

Kleine Mengen ansetzen und rasch verbrauchen.

Kräuter dürfen nicht zu feucht sein!-
Schimmelgefahr!

Alternativ erhitzen und abseihen.



Rosmarin Öl

Öl

Rosmarin zerkleinern, ausziehen lassen.

- Als Würze zu Rosmarinkartoffeln
- Zum Einreiben müder Beine

Bohnenkraut Öl

Bohnenkraut zerkleinern (Beifuß, Ysop)

mit Raps-Öl bedecken und zwei Wochen kühl stellen, verwenden.

- Sehr gutes Öl zum Grillen
- Besonders gut für die Verdauung

Basilikum Öl

Olivenöl mit Basilikum ansetzen.

oder als **Paste**

10 dag Basilikumblätter

100 ml Öl

5 g Meersalz, Zitronenzesten

mixen, abfüllen und mit Öl bedecken. Im Kühlschrank rasch verbrauchen.

- Zu Mozzarella mit Tomaten, Frischkäse, Nudeln...

! Tipp: Petersilien- Gierschpaste ist auch sehr praktisch zu verwenden

Chili Öl

Gutes Öl

Verschiedene Chili's in unterschiedlicher Größe und Farbe als Ganzes einlegen.

Gewürze wie bunte Pfefferkörner dazugeben. Schaut super aus!

Als Deko oder Geschenk in hübschen Flaschen geben.

Tipp!- Knoblauchöl- gut für die Gefäße.

Lungen Öl

Olivenöl, Prise Salz

Je 1 Zweig: Spitzwegerich, Gundelrebe, Thymian, Königskerze, Ysop, Majoran

Kräuter zerkleinern im Topf mit Öl erwärmen, 1 Std stehen lassen, Abseihen, dunkel lagern.

- Bei Bedarf 1 TL voll einnehmen, oder auf Brust oder Nebenhöhlen einschmieren.
- Genauso in der Küche zum Kochen verwenden.

