

**Ideal für Salate!**



### Blattspinat mit Pinienkernen

#### Zutaten:

500 g frischer Spinat  
3 EL Pinienkerne  
1-2 EL VITAQUELL Leinöl  
Bio aus Goldleinsaat

1 EL VITAQUELL Sonnenblumenöl  
Danga Spezial-Meersalz,  
Pfeffer, Muskat

#### Zubereitung:

Spinat waschen und blanchieren, in Sonnenblumenöl andünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Gehackte Pinienkerne und Leinöl zum Schluss über den Spinat geben.

### Kartoffelsalat

#### Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln  
1/8 l Gemüsebrühe  
4 EL Obstessig  
4 EL VITAQUELL Leinöl Bio  
aus Goldleinsaat  
1 Bund gemischte Kräuter  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch,  
Kerbel, Sauerampfer, Dill)

1 TL Senf  
Danga Spezial-Meer-  
salz, Pfeffer  
1 große Zwiebel  
2 große Gewürzgurken  
4 EL Sonnenblumen-  
oder Kürbiskerne

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und gar kochen, anschließend abkühlen lassen und pellen. In der Zwischenzeit die Brühe leicht erwärmen, mit Essig und Senf mischen, abkühlen lassen. Leinöl unterschlagen. Die Zwiebel und Gewürzgurken würfeln, die Kräuter waschen und hacken. Alles mit den Kartoffeln vermengen und ca. 2 Std. durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sonnenblumenkerne über den Salat geben. Dazu passen hartgekochte Eier.

# Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922

### Sprossen-Champignon-Salat

#### Zutaten:

1 Tasse gekeimte Mungo-  
bohnen  
1 Tasse gekeimte Linsen  
1 Tasse gekeimte Sonnen-  
blumenkerne  
3 Tomaten  
100 g frische Champignons  
Zitronensaft

**Für die Soße:**  
4 EL VITAQUELL Leinöl Bio  
aus Goldleinsaat  
1 EL VITAQUELL Indonesi-  
sche Sojasauce  
Saft von einer Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
Danga Spezial-Meer-  
salz, Pfeffer  
1 TL gehackte Pistazien

#### Zubereitung:

Sprossen abspülen, Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Tomaten würfeln, alles mit Zitronensaft beträufeln. Aus Leinöl, Sojasauce, Zitronensaft und Gewürzen eine Soße herstellen, über den Salat geben und mit den Pistazien garnieren.

Ihr Stempel:

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.

Art.-Nr.: 80654

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg  
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Sie finden  
uns hier:  

# Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922



## Vitaquell Bio Leinöl aus Goldleinsaat

*Mild nussig im Geschmack und  
reich an Omega-3-Fettsäuren.  
Ideal für die kalte Küche*

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg  
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

## Bio Leinöl aus Goldleinsaat

### Reich an Omega-3 – mild-nussig im Geschmack

Seit mehr als neun Jahrzehnten steht die Entwicklung und Herstellung natürlicher Lebensmittel beim Hamburger Familienunternehmen im Mittelpunkt. Schonende Herstellungsverfahren und naturbelassene Zutaten bilden das Fundament der hochwertigen Produkte von Vitaquell. Hinzu kommt die Orientierung an aktuellen Gesundheitstrends.



Vitaquell Bio Leinöl wird, damit es einen angenehm mild-nussigen Geschmack erhält, aus den hochwertigen Goldleinsamen schonend kaltgepresst. Voraussetzung für ein qualitativ hochwertiges Kaltpressöl ist eine sorgfältige Auswahl der Ölsaaten: Hierfür werden ausschließlich erntefrische, keimfähige Saaten verwendet, die für den guten Geschmack des Öles entscheidend sind.

Unter strengsten Qualitätskriterien wird die Saat in einem besonderen Herstellungsverfahren schonend kaltgepresst. Zum weiteren Schutz wird die Gewinnung unter Licht- und Luftausschluss durchgeführt. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Öles bleiben erhalten und es schmeckt hierdurch milder und kann vielseitig in der kalten Küche verwendet werden.

### Das steckt drin – das gut tut!

Durch den schonenden Herstellungsprozess gewinnen wir ein wertvolles Leinöl mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (91%), insbesondere einem besonders hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure = 55%). Die Verwendung ungesättigter Fettsäuren anstelle gesättigter Fettsäuren in der Ernährung senkt, im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise, nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung. Bei einer täglichen Aufnahme von 5g nehmen Sie 4,5g ungesättigte Fettsäuren, davon 2,8g alpha-Linolensäure, zu sich.

**Unser Tipp:** Leinöl sollte nicht erhitzt werden, da die alpha-Linolensäure sehr empfindlich ist. Probieren Sie Leinöl mit Quark oder genießen Sie es an Pellkartoffeln oder Gemüse.

## Unsere Rezeptideen:

### Der Klassiker

Leinöl mit Pellkartoffeln und Quark ist eine Delikatesse – rühren Sie Schichtkäse mit einer Zwiebel, Kümmel, Leinöl, Pfeffer und Salz glatt.

### Kartoffeln mit Quark und Leinöl

#### Zutaten:

|       |                          |      |                                 |
|-------|--------------------------|------|---------------------------------|
| 1 kg  | kleine Kartoffeln        | 4 TL | Kümmel                          |
| 500 g | Quark (oder Schichtkäse) |      | Danga Spezial-Meersalz, Pfeffer |
|       | etwas Milch              | 4 EL | VITAQUELL Leinöl Bio            |
|       | 1 Zwiebel                |      | aus Goldleinsaat                |

#### Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale kochen (Pellkartoffeln). Quark mit etwas Milch cremig rühren, eine gehackte Zwiebel, Kümmel, Salz und Pfeffer unterrühren. Den Quark auf den Tellern verteilen, eine Vertiefung bilden und hier Leinöl dazugeben. Dazu die heißen Kartoffeln auf den Tellern verteilen.



### Kartoffelpüree

#### Zutaten:

|     |  |        |   |
|-----|--|--------|---|
| 6–7 | mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln | 2–4 EL | VITAQUELL Leinöl Bio aus Goldleinsaat       |
| ¼ l | Sahne oder SojaDream                   |        | Muskatnuss, Danga Spezial-Meersalz, Pfeffer |

#### Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale weich kochen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken. SojaDream oder Sahne langsam erhitzen, mit Kartoffeln verrühren, Leinöl unterschlagen, würzen.

### Kümmelkartoffeln

#### Zutaten:

|      |                      |      |                                       |
|------|----------------------|------|---------------------------------------|
| 1    | kg kleine Kartoffeln |      | frische Petersilie                    |
| ¼ l  | Salzwasser           | 3 EL | VITAQUELL Leinöl Bio aus Goldleinsaat |
| 4 TL | Kümmel               |      |                                       |

#### Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen, Kümmel zufügen. Die gegarten Kartoffeln mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Leinöl beträufeln. Mit Kohlgemüse oder kräftigem Salat servieren.

### Süße Leinöl-Creme

Auf 100 g Speisequark kommen  
 3 EL VITAQUELL Leinöl Bio aus Goldleinsaat  
 2 EL zerriebene Leinsamen, 1 TL Honig und 3 EL Milch.  
 Mit frischen Früchten garnieren.