



Ideal für Salate!

Kartoffelsalat

- Zutaten:**
- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1 kg festkochende Kartoffeln | 1 TL Senf |
| 1/8 l Gemüsebrühe | Danga Spezial-Meersalz, |
| 4 EL Obstessig | Pfeffer |
| 4 EL Vitaquell Leinöl | 1 große Zwiebel |
| 1 Bund gemischte Kräuter | 2 große Gewürzgurken |
| (z. B. Petersilie, Schnittlauch, | 4 EL Sonnenblumen- |
| Kerbel, Sauerampfer, Dill) | 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.

Blattspinat mit Pinienkernen

- Zutaten:**
- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 500 g frischer Spinat | 1 EL Vitaquell Sonnenblumenöl |
| 3 EL Pinienkerne | Danga Spezial-Meersalz, |
| 1-2 EL Vitaquell Leinöl | Pfeffer, Muskat |

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



Spaghetti mit Leinöl-Pesto und Erbsen

- Zutaten (für 4 Personen):**
- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 250 g Spaghetti | etwas Salz |
| 2 Knoblauchzehen | 1/4 Tasse Leinöl |
| 4 Tassen frischen Basilikum | 1/4 Tasse Olivenöl |
| 4 TL Pinienkerne | 2 Tassen Erbsen |
| | (frisch oder TK) |

Zubereitung:
 Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen das Pesto zubereiten: Knoblauch, Basilikum, Pinienkerne, Salz, Leinöl und Olivenöl mit zu einer dicken Paste verarbeiten. Erbsen bissfest kochen, kalt abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten. Eine halbe Tasse des Nudelwassers beiseite stellen, dann die Spaghetti abgießen. Nudelwasser mit 1/4 des Pestos mischen. Nudeln in eine große Schüssel geben, Erbsen hinzufügen und Pesto darüber gießen. Alles gut vermengen und servieren.

Ihr Stempel:

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert. Art.-Nr.: 80125

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

Sie finden uns hier:



Vitaquell Leinöl

Der Klassiker in der Omega-3-reichen Ernährung

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

Vitaquell Leinöl

Kaltgepresstes, natives Leinöl hat einen leicht bitteren, nussigeren Geschmack und besticht durch eine kräftig gelbe Farbe. Entscheidend für die hervorragende Qualität ist die schonende Gewinnung und die Abfüllung in lichtgeschützte Flaschen.

Schon gewusst?

Leinöl enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als Fisch. Während 100 Gramm Leinöl bis zu 55 Gramm Omega-3-Fettsäuren aufweisen kann, finden sich selbst in fetten Seefischen wie Hering, Makrele oder Thunfisch nicht mehr als 3 Gramm davon.

Das vermutlich berühmteste Gericht mit Leinöl sind Pellkartoffeln mit Quark, der mit dem goldgelben Öl aus Leinsamen verfeinert wird. In Schlesien und in der Gegend rund um Berlin ein traditionsreiches Gericht mit Kultstatus, das in den letzten Jahren nicht nur von vielen „Veggies“ neu entdeckt wurde.

Es schmeckt nicht nur lecker, sondern ist außerdem besonders gesund, denn die gesundheitlich positiven Effekte von Leinöl erhöhen sich in Kombination mit pflanzlichem Eiweiß sogar noch. Wer den Geschmack von Leinöl mag, kann es auch pur oder mit neutralem Pflanzenöl gemischt für Salatsaucen oder für ein Pesto verwenden. Das Verfeinern von Suppen oder Gemüse mit 1-2 Teelöffeln Leinöl bringt selbst simplen Speisen das „gewisse Extra“.

Unser Tipp:

Leinöl ist ein sehr empfindliches Öl, das nach dem Öffnen rasch verbraucht werden sollte. Einmal angebrochen, sollten Sie es kühl (Kühlschrank) und dunkel lagern und innerhalb von ca. 3 Wochen verbrauchen. Wegen seines hohen Gehaltes an Omega-3-Fettsäuren (55% alpha-Linolensäure) sollten Sie Leinöl auf keinen Fall erhitzen.



Unsere Rezeptideen:

Kartoffeln mit Quark und Leinöl

Zutaten:

1 kg kleine Kartoffeln	4 TL Kümmel
500 g Quark (oder Schichtkäse)	Danga Spezial-Meersalz, Pfeffer
1 Zwiebel	4 EL Vitaquell Leinöl

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.

Leinöl-Brotaufstrich

Zutaten:

2 TL Leinöl, Kräutersalz, Knoblauch, kleingehackte Zwiebel, Petersilie, evtl. zerdrückte Tomate, zarte Haferflocken

Zubereitung:

Das Ganze verrühren und mit so viel Haferflocken vermengen, bis ein streichfähiger Brotaufstrich entsteht.

Serviertipp: Dazu passt Vollkorn- oder ein Saaten-Mischbrot.

Kartoffelpüree

Zutaten:

6-7 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln	2-4 EL Vitaquell Leinöl
¼ l (Pflanzen-) Sahne	Muskatnuss, Danga Spezial-Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale weich kochen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken. (Pflanzen-) Sahne langsam erhitzen, mit Kartoffeln verrühren, Leinöl unterschlagen, würzen.

Frühstücks-Müsli mit Leinöl-Quark

Zutaten:

100 g Magerquark	1 Frische Früchte nach Belieben/Saison
1 EL Joghurt	1/2 TL Vitaquell Ahornsirup
1 EL Vitaquell Leinöl	1 EL Cerealien

Zubereitung:

Magerquark und Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Leinöl zu einer cremigen Masse verrühren. Nach Belieben mit Ahornsirup süßen. Frische Früchte waschen, zerkleinern und unter die Quark-Joghurtmasse heben. Zuletzt die Cerealien darüber streuen.

Frühlingsquark mit Sesamkartoffeln

Zutaten:

500 g Quark	1 EL Vitaquell Olivenöl
2 EL Vitaquell Leinöl	1 kg Kartoffeln
etwas Milch	3 EL Sesamsaat
Danga Spezial-Meersalz, frische Kräuter, Pfeffer, etwas Zitronensaft	

Zubereitung:

Quark mit Leinöl und Milch glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern abschmecken. Die Kartoffeln waschen, schälen, in einer Schüssel mit Olivenöl und Sesamsaat mischen, auf ein Backblech schütten und im Backofen ca. 40-45 Minuten backen. Den Quark zu den Kartoffeln reichen.

