

Wissenswertes: Rapskernöl

Das Brändle vita Rapskernöl, kaltgepresst wird nur aus in Deutschland angebauter Rapssaat hergestellt. Durch seinen feinen nussig-saatigen Geschmack ist es vielseitig verwendbar. Rapskernöl enthält wertvolle Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren. Aufgrund seiner Zusammensetzung von 61 % einfach ungesättigter Fettsäuren und 24 % mehrfach ungesättigter Fettsäuren das ideale Öl für die Küche.

Geeignet für: Salate, zum Dünsten und Kochen.

Weitere Infos rund um unsere Öle sowie mehr Rezepte finden Sie unter **www.braendle.de**

P. Brändle GmbH · Ölmühle
Robert-Bosch-Str. 10 · 72186 Empfingen
Telefon 07485/9779-0 · www.braendle.de



Rezept mit vita Rapskernöl
Italienischer Brotsalat

Rezept mit vita Rapskernöl

Italienischer Brotsalat



Zutaten

Rezept für 4 Personen:

- 1 Ciabatta, frisch oder vom Vortag
- 150 ml Brändle vita-Rapskernöl, kaltgepresst
- 50 ml Rotweinessig
- 3 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Tomaten
- 200 g gemischter Salat
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 15 Kapernäpfel
- 1 Bund Erbsenkresse

Zubereitung

1. Ciabatta grob würfeln, Schalotten häuten und in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und fein würfeln, Tomaten und Paprika grob würfeln. In einer Pfanne 2 EL Rapskernöl erwärmen und das Gemüse darin anschwanken, in eine Schüssel geben.
2. In derselben Pfanne weitere 3 EL Öl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anbraten, währenddessen aus Rapskernöl (3 EL übrig lassen), Essig, Brühe, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und mit den Brotwürfeln zum Gemüse geben, durchmengen. Für ca. eine Stunde beiseitestellen.
3. Den Salat, Kapern und Kresse unter die Brotmischung heben, die Kräuter hacken und darüberstreuen.

