

rapskernöl

Curry-Risotto mit Huhn (für 4 Personen)

2 kleine Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
1 Möhre
10 EL Bio Rapskernöl
250 g Rundkornreis
1/2 l Gemüsebrühe
1-2 EL Curry
Kreuzkümmel
Koriander
400 g Hühnerbrust
2 Scheiben Ananas



Zwiebeln schälen und fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe, die Möhre in dünne Stifte schneiden. Alles in 6 EL Bio Rapskernöl andünsten. 250 g Rundkornreis zugeben und unter Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe angießen und alles einkochen, dabei mit Curry, Kreuzkümmel und etwas Koriander kräftig würzen. Inzwischen die Hühnerbrust kalt abrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hühnerfleisch in 4 EL Bio Rapskernöl knusprig anbraten. Ananas in Stücke schneiden, kurz mitbraten und mit dem Fleisch unter das Curry-Risotto heben.

Pro Person: 590 kcal (2469 kJ), 30,6 g Eiweiß, 28,0 g Fett, 54,9 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Bio Rapskernöl – Was ist das eigentlich?

Bei der Herstellung von Bio Rapskernöl wird das Rapskorn in der Teutoburger Ölmühle zuerst von seiner schwarzen Schale getrennt und erst dann einer kontrollierten Kaltpressung unterzogen. Im Gegensatz zur herkömmlichen Rapsöl-Herstellung gelangen dadurch keine unerwünschten Schalenbestandteile in das Öl, sodass keine energie- und lösemittelaufwendige Raffination mehr notwendig ist. Ein weiterer Unterschied zu herkömmlichen Rapsölen ist der außergewöhnlich milde und fein-nussige Geschmack. Deshalb passt Bio Rapskernöl besonders gut zu Salaten. Aufgrund seiner natürlichen Reinheit schmeckt Bio Rapskernöl nicht nur hervorragend, sondern es besticht auch durch seine wertvollen Inhaltsstoffe. Nicht zuletzt aufgrund seines hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren eignet es sich damit hervorragend für die cholesterinbewusste Ernährung. Bio Rapskernöl besitzt im Gegensatz zu vielen anderen Pflanzenölen einen sehr hohen Rauchpunkt und eignet sich deshalb nicht nur für die Zubereitung kalter Speisen, sondern auch sehr gut zum schmackhaften Braten und Frittieren.

weitere Rezepte finden Sie unter www.rapskernoel.info