

## Information Traubenkernöl

Gold-grün bis dunkelgrün-bräunlich schimmerndes Öl mit fruchtig nussigem Geschmack. Traubenkernöl kann bis zu 190°C erhitzt werden und eignet sich dadurch hervorragend zum Braten. Aber auch bei der Zubereitung von Salaten, Gemüse, Fisch und Pasta kann es der Speise am Schluss als „Vollendung“ zugegeben werden. Traubenkernöl besitzt einen hohen Gehalt an Vitamin E und Procyanidine, welches als Radikalfänger dem Zellschutz dient. Eine heilende und hautpflegende Wirkung wird ihm nachgesagt. Weiterhin beeinflusst es positiv das Immun-, sowie das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert den gesamten Stoffwechsel und wirkt vitalisierend.



Wenn Ihnen unsere Rezepte gefallen  
haben, besuchen Sie unsere Homepage  
für mehr Informationen.



[www.oelkernprodukte.de](http://www.oelkernprodukte.de)

**SCHWANFELDER**  
Ölkernprodukte aus Abtswind



**REZEPTE**

**MIT**

**TRAUBENKERNÖL**



Schwanfelder  
Ölkernprodukte aus Abtswind

Hauptstr. 24  
97355 Abtswind / Unterfranken

Telefon: 09383 7630 oder 09323 5222  
Fax: 09323 876803  
E-Mail: [info@oelkernprodukte.de](mailto:info@oelkernprodukte.de)



**Öl aus Franken  
rein & kaltgepresst**

# Traubenkernöl

## Salat

Vinaigrette für Spargelsalat:

<b>50 ml</b>	Essig
<b>1 TL</b>	Salz
<b>1 TL</b>	Zucker
<b>ca 80 ml</b>	Spargelsud
<b>100 ml</b>	Rapsöl
<b>25 ml</b>	Traubenkernöl
<b>ca 15 g</b>	Senf

## Rohkostsalat mit Petersiliendressing

Salat z. B. mit Kohlrabi, Möhren, Fenchel...

herstellen

Dressing:

<b>1 EL</b>	Zitronensaft
<b>3 EL</b>	Traubenkernöl
<b>1 Prise</b>	Zucker
<b>4 EL</b>	Buttermilch
<b>½ Bund</b>	Petersilie
<b>2 Stück</b>	feingehackte Schalotten
<b>½ TL</b>	Thymian

## Traubenkernspätzle

<b>450 g</b>	Mehl
<b>50 g</b>	Traubenkernmehl
<b>250 g</b>	Eier
<b>200 ml</b>	Wasser

*Mehl und Traubenkernmehl vermischen. Restliche Zutaten zugeben und schlagen, bis der Teig Blasen wirft (auch in der Küchenmaschine mit Knethaken möglich). Dann den Teig mit einem Spätzlesieb/Brett in kochendes Wasser schaben. Aufkochen lassen, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.*

## Traubenkern-Ciabatta (für 2 Brote)

<b>1 kg</b>	Weizenmehl Typ 405
<b>70 g</b>	Traubenkernmehl
<b>50 ml</b>	Traubenkernöl
<b>1/2 ltr.</b>	Wasser
<b>2 TL</b>	Jodsalz
<b>1 Pck.</b>	Hefe (mit einer Prise Zucker zum Gehen)

*Die Zutaten zu einem Teig verkneten und 2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Teig auf ein Backblech mit Backpapier oder in eine geölte Kastenform geben und nochmals eine Stunde gehen lassen.*

*Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.*

## Käse mit Traubenkernöl

*Käse mit Traubenkernöl beträufeln bzw. Traubenkernöl separat reichen.*

## Obst mit Traubenkernöl

*Frisches Obst (z.B. Bananen, Ananas, Erdbeeren) mit Traubenkernöl beträufeln.*

## Lauwarmer Gemüsesalat

<b>200 g</b>	Broccoliröschen
<b>½</b>	Blumenkohl
<b>1 Stange</b>	Lauch
<b>1</b>	Kohlrabi

**2** Karotten  
**MARINADE**  
**4 EL** Traubenkernöl  
**2 EL** Weißweinessig  
Salz, Pfeffer, Zucker, frische Kräuter  
*Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser kurz garen - es sollte noch Biss haben.*

*Für die Marinade Traubenkernöl und Weißweinessig mit den Gewürzen verrühren.*

**TIPP:** Frisch gehobelten Hartkäse über den Salat