Kräuteröle selbst gemacht

ZUTATEN:

Thymianöl:
- 1 Flasche Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 großer Thymian-Zweig
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Pfefferschoten
- 3-4 Knoblauchzehen

Rosmarinöl:
- 1 Flasche Teutoburger Raps-Kernöl
- 2-3 Rosmarin-Zweige
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner

Estragonöl:
- 1 Flasche Teutoburger Raps-Kernöl
- 1-2 Estragon-Zweige
- Zitronenmelisse

Zubereitung:
Jeweils eine Flasche Raps-Kernöl öffnen und den Kunststoffeinsatz (Ausgusshilfe) herausnehmen. Die Kräuter und Gewürze ggf. säubern, aber nicht waschen und trocken in die Flasche geben. Anschließend den Kunststoffeinsatz wieder einsetzen und die Flasche gut verschließen. Kühl und dunkel lagern. Nach ein bis zwei Wochen erhalten die Raps-Kernöle die erwünschte feine, würzige Kräuternote.

Pro Person:
270 kcal (1130 kJ), 17,9 g Eiweiß, 18,6 g Fett, 7,4 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

GENIESSERTIPP: Die dekorativen Glasflaschen mit dem Raps-Kernöl eignen sich sehr gut für die Zubereitung selbstgemachter Kräuteröle. Die Kräuter geben dem ohnehin schon würzigen, nussig-feinen Raps-Kernöl eine zusätzliche geschmackliche Note. Im Gegensatz zu Olivenöl kann Raps-Kernöl auch im Kühlschrank aufbewahrt werden, es flockt nicht aus. Das Kräuteröl eignet sich hervorragend als Geschenk oder persönliches Mitbringsel.