

# Sonnengarten



## Kräuter-Öle

Besonders gut eignen sich Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl...  
Achte auf gute Bio-Qualität.  
Kaltgepresste Öle sollte man nicht hoch erhitzen.  
Kleine Mengen ansetzen und rasch verbrauchen.  
Kräuter dürfen nicht zu feucht sein!-  
Schimmelgefahr!  
Alternativ erhitzen und abseihen.



### Rosmarin Öl

Öl

Rosmarin zerkleinern, ausziehen lassen.

- Als Würze zu Rosmarinkartoffeln
- Zum Einreiben müder Beine

### Bohnenkraut Öl

Bohnenkraut zerkleinern (Beifuß, Ysop)  
mit Raps-Öl bedecken und zwei Wochen kühl stellen, verwenden.

- Sehr gutes Öl zum Grillen
- Besonders gut für die Verdauung

### Basilikum Öl

Olivenöl mit Basilikum ansetzen.

oder als **Paste**

10 dag Basilikumblätter

100 ml Öl

5 g Meersalz, Zitronenzesten

mixen, abfüllen und mit Öl bedecken. Im Kühlschrank rasch verbrauchen.

- Zu Mozzarella mit Tomaten, Frischkäse, Nudeln...

**! Tipp: Petersilien- Gierschpaste ist auch sehr praktisch zu verwenden**

### Chili Öl

Gutes Öl

Verschiedene Chili's in unterschiedlicher Größe und Farbe als Ganzes einlegen.

Gewürze wie bunte Pfefferkörner dazugeben. Schaut super aus!

Als Deko oder Geschenk in hübschen Flaschen geben.

**Tipp!- Knoblauchöl- gut für die Gefäße.**

### Lungen Öl

Olivenöl, Prise Salz

Je 1 Zweig: Spitzwegerich, Gundelrebe, Thymian, Königskerze, Ysop, Majoran

Kräuter zerkleinern im Topf mit Öl erwärmen, 1 Std stehen lassen, Abseihen, dunkel lagern.

- Bei Bedarf 1 TL voll einnehmen, oder auf Brust oder Nebenhöhlen einschmieren.
- Genauso in der Küche zum Kochen verwenden.

