

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kräuteröl

- ½ l Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 4-5 Zweige frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Basilikum od. Salbei)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

Knoblauch pellen u. m. d. Gabel einstecken.

Kräuter kurz waschen u. gut trocken tupfen.

Knoblauch, Kräuter u. Pfefferkörner i. ein gr. Glas geben, m.

Olivenöl auffüllen u. i. d. Kühlschrank stellen.

Nach 1-2 Wochen das Öl i. eine Flasche seihen, eine

Knoblauchzehe, einige Pfefferkörner u. einen Kräuterzweig hinzugeben u. im Kühlschrank aufbewahren.

Statt d. Kräuter können auch 4-5 frische Chilischoten verwendet werden. Diese werden vor dem Einlegen v. beiden Seiten m. einer Gabel eingestochen.