

Artikelnummer 01020620290	GTIN-Stück  4 260355 584082	GTIN-Verpackung  4 260355 584099	eco-ID 197032	
-------------------------------------	---	--	-------------------------	---

Marke

BIO PLANÈTE



Qualität

Bio-Siegel, EU Bio-Logo, Ägyptische Landwirtschaft, the vegan society



Öko-Kontrollstelle

DE-ÖKO-006 | ABCERT



Zollrechtliche Herkunft

Deutschland (DE)

Wechselnde Ursprungsländer

ja

Ursprungsland/ -region

Hauptzutaten

Ägypten, Diverse Länder

Verpackungsland

Deutschland

Zutatenlegende nach Branchenstandard

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

Allgemeines

Schwarzkümmel galt schon im alten Ägypten als besonders wertvoll. Das daraus gepresste Öl ist durch seinen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und den einzigartig würzigen Geschmack sowohl in Speisen als auch in der kosmetischen Anwendung sehr beliebt.

Kurzbeschreibung

Schwarzkümmel galt schon im alten Ägypten als besonders wertvoll. Das daraus gepresste Öl ist durch seinen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und den einzigartig würzigen Geschmack sowohl in Speisen als auch in der kosmetischen Anwendung sehr beliebt.



Artikelnummer 01020620290	GTIN-Stück  4 260355 584082	GTIN-Verpackung  4 260355 584099	eco-ID 197032	
-------------------------------------	---	--	-------------------------	---

Rezept, Zubereitung

Hähnchenbrust im Gemüsebett mit Zitrone

Zutaten für 1 Päckchen:

- 1 Hähnchenbrust
- 2 kleine Karotten
- ½ Zucchini
- 1 weiße Steckrübe
- ¼ Zitrone
- 2 TL Koriander
- Salz und Pfeffer
- 1 TL BIO PLANÈTE Schwarzkümmelöl

Die Karotten und Rüben schälen und in längliche Spalten schneiden. Die Zucchini in feine runde Scheiben aufschneiden.

Nun ein großes Stück Backpapier ausbreiten und die erste Hälfte des Gemüses in die Mitte des Papiers legen. Anschließend die Hähnchenbrust darauf betten und die Zitrone in dünnen Scheiben auf dem Fleisch verteilen. Nach Belieben mit Koriander bestreuen, das restliche Gemüse schichtweise darüber legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Abschließend alles zu einem Päckchen zusammenbinden und 25 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.

Das ofenwarme Päckchen öffnen, etwas abkühlen lassen und mit Schwarzkümmelöl beträufeln.

Weitere Rezepte unter www.bioplanete.com

Hinweise zur Handhabung oder Verwendung

Das scharf-würzige Öl passt sehr gut zu orientalischen Gerichten und eignet sich hervorragend zur Verfeinerung von Speisen, z. B. von Salaten, Saucen und Gemüsegerichten oder zur puren Anwendung als Kur bzw. gemischt mit Honig oder Saft.

Zudem enthält es 0,5 bis 1,5 Prozent ätherische Öle und ist daher in der aromatherapeutischen Anwendung sehr beliebt. Es empfiehlt sich ebenfalls zur äußerlichen Anwendung, beispielsweise bei Entzündungen oder kleineren Verletzungen der Haut.

Zubereitung

Nicht erhitzen

Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bei Raumtemperatur aufbewahren und vor Licht schützen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Sonstige Hinweise

Während der Schwangerschaft sollte auf den Verzehr von Schwarzkümmelöl verzichtet werden.

Verzehrempfehlung

Nicht erhitzen/ kalte Küche; Der Verzehr ist für Schwangere nicht zu empfehlen.

Allergiehinweise

nicht enthalten: Weizen, Kuhmilcheiweiß, Laktose

Weitere Eigenschaften

vegan ✓ vegetarisch ✓ Rohkostqualität ✓

Artikelnummer 01020620290	GTIN-Stück  4 260355 584082	GTIN-Verpackung  4 260355 584099	eco-ID 197032	
-------------------------------------	---	--	-------------------------	---

Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status.....	Lebensmittel
Verarbeitungsweise.....	kaltgepresst
Packungsart.....	Standardgröße
Rohkost Gradangabe.....	40

Qualität

Bio-Erzeugnis.....	ja
Staatliche Siegel.....	Bio-Siegel, EU Bio-Logo
Länderzusatz des EU-Logos.....	Ägyptische Landwirtschaft
Öko-Kontrollstelle.....	DE-ÖKO-006
Weitere Qualitätskriterien und Labels.....	the vegan society

Gesetzliche Angaben

Zusatzstoffe, Rechtlicher Hinweis.....	Keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe vorhanden
Rechtliche Bezeichnung des Produkts.....	Schwarzkümmelöl nativ
Inverkehrbringer.....	Ölmühle Moog GmbH, Klappendorf 1, D-01623 Lommatzsch

Nährwerte & Analyseergebnisse bezogen auf 100 ml

Energie kJ / kcal.....	3404 kJ / 828 kcal
Fett.....	92 g
davon gesättigte Fettsäuren.....	14 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren.....	22 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren.....	56 g
Kohlenhydrate.....	0,0 g
davon Zucker.....	0,0 g
Eiweiß.....	0,0 g
Salz.....	0,00 g
Ermittlung der Nährwerte durch.....	Analyse

Vitamine & Mineralien

Omega-3-Fettsäuren.....	0,2 mg
Vitamin E.....	2,6 mg

Vitamine & Mineralien Tagesbedarf (%) bezogen auf 1 Portion

Vitamin E.....	22 %
----------------	------

Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart.....	Flasche
Verpackungsmaterial.....	Glas

Preise und Konditionen

Pfand.....	nein
------------	------