

# Gewürz-Öl

Es war mal wieder an der Zeit. Der Vorrat an Gewürz-Öl in meiner Öl-Karaffe war aufgebraucht.

Also habe ich wieder neues Gewürz-Öl hergestellt.

Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei oder Oregano hatte ich nicht vorrätig. Es ist doch eigentlich egal. Aber ich höre nicht auf diejenigen Leute, die sagen, es müssen unbedingt frische Kräuter in ein Gewürz-Öl.

Also habe ich als Gewürze nur einige Chili-Schoten und Knoblauchzehen verwendet.

Das ergibt ein aromatisches und etwas scharfes Gewürz-Öl.

Als Öl verwende ich ein gutes, spanisches Olivenöl.

[amd-zlrecipe-recipe:152]

---

# Rucola-Salat



## Leckerer Salat

Ein einfacher, aber sehr schmackhafter Salat.

Eine Zubereitung für Salate-Liebhaber oder eben Vegetarier oder Veganer.

Diese Menge an Salat reicht für einen ganzen Abend-Snack.

*Mein Rat:* Es ist angebracht, wenn man Parmesan oder Pinienkerne vorrätig hat, den Salat mit frisch geriebenem Parmesan und/oder mit gehackten Pinienkernen zu garnieren.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Rucola
- 12 EL Honig-Essig
- 12 EL Gewürz-Öl
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitungszeit:** 5 Min.

Rucola waschen und in eine große Schüssel geben.

Essig und Öl darüber geben. Salzen und pfeffern. Alles gut vermischen und abschmecken.

In zwei Salatschüsseln servieren.