

# Petersilienöl

Die Petersilie ist ein Küchenklassiker und wird fast überall in der Küche verwendet.

Sie ist eines der gesündesten Kräuter überhaupt. 10g Petersilie decken bereits den täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Fluorid, Mangan, Kalzium, Magnesium und Phosphor sowie Vitamin A, E, C und B1.

Das Vitamin A stärkt unter anderem Knochen und Nerven und wird bei erhöhter Anspannung bei Stress gebraucht.

Petersilie wirkt entwässernd, entgiftend, entlastet die Nieren und regt den Stoffwechsel an.

## Zutaten:

200 g Blattpetersilie grob gehackt

500 ml Sonnenblumen- oder Olivenöl

## Zubereitung:

Blattpetersilie mit Öl nach Wahl in einem Tourenmixer 10 Minuten mixen.

Einen Tag stehen lassen und danach durch ein Etamin ablaufen lassen.

In ein Fläschchen abfüllen. Im Kühlschrank ist es aber nur begrenzt haltbar.

## Verwendung:

Dieses Öl wird vorwiegend zum Vollenden der Speisen verwendet. Natürlich kann man auch Salat damit marinieren.

*Gutes Gelingen wünscht Ihnen  
Ihr Steirerhof-Küchenchef  
Johann Pabst*

