

<b>Artikelnummer</b> 01020620290	<b>GTIN-Stück</b>  4 260355 584082	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 260355 584099	<b>eco-ID</b> 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

Diverse Länder

## Verarbeitungsland

Deutschland

## Verpackungsland

Deutschland

## Zutatenlegende nach Branchenstandard

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

## Allgemeines

Erste kalte Pressung.

Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Das scharfwürzige Öl aus Schwarzkümmelsaat (*Nigella sativa*) ist in orientalischen Gerichten und Salatdressings durch seinen einzigartigen Geschmack und den hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr beliebt.

## Kurzbeschreibung

Erste kalte Pressung.

Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Das scharfwürzige Öl aus Schwarzkümmelsaat (*Nigella sativa*) ist in orientalischen Gerichten und Salatdressings durch seinen einzigartigen Geschmack und den hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr beliebt.



<b>Artikelnummer</b> 01020620290	<b>GTIN-Stück</b>  4 260355 584082	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 260355 584099	<b>eco-ID</b> 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](http://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.

## Zubereitung

Nicht erhitzen.

## Health-Claims

MIT EINEM HOHEN GEHALT AN MEHRFACH UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN

## Health-Claims

Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

## Lager- und Aufbewahrungshinweis

Bei Raumtemperatur aufbewahren und vor Licht schützen.

Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 3 Monaten verbrauchen.

## Sonstige Hinweise

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

Das Öl ist naturbelassen. Bodensatz und feine Trübungen beeinträchtigen nicht die Qualität.

## Verzehrsempfehlung

Nicht erhitzen. Verzehr für Schwangere nicht zu empfehlen.



# Schwarzkümmelöl nativ, 250ml

*Leben Sie bewusst mit Bio-Ölen aus unserer Mühle*



<b>Artikelnummer</b> 01020620290	<b>GTIN-Stück</b>  4 260355 584082	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 260355 584099	<b>eco-ID</b> 197032	
-------------------------------------	---	--	-------------------------	---

## Allergiehinweise

zutreffend: Keine kennzeichnungspflichtigen Allergene gemäß LMIV enthalten, wenn nicht ausdrücklich erwähnt

## Weitere Eigenschaften

- vegan ✓
- vegetarisch ✓
- Rohkostqualität ✓

<b>Artikelnummer</b> 01020620290	<b>GTIN-Stück</b>  4 260355 584082	<b>GTIN-Verpackung</b>  4 260355 584099	<b>eco-ID</b> 197032	
-------------------------------------	---	--	-------------------------	---

## Warengruppenspezifische Angaben

Rechtlicher Status	Lebensmittel
Verarbeitungsweise	kaltgepresst
Packungsart	Standardgröße
Palmfett, Palmöl	nein
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	3441 kJ / 837 kcal
Fett	93 g
davon gesättigte Fettsäuren	14 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	23 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	56 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Ermittlung der Nährwerte durch	Analyse
Salz	0 g

## Angaben zur VE (VerbrauchsEinheit / Einzel)

Verpackungsart	Flasche
Verpackungsmaterial	Glas

## Preise und Konditionen

Pfand	nein
-------	------

