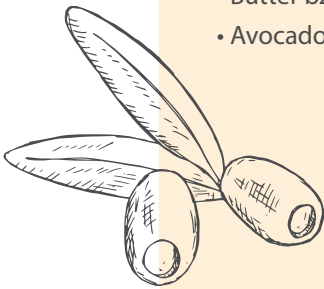


# Das richtige Öl zum Kochen & Braten.

## Zum Braten und Dünsten

### Für moderate Temperaturen (Gemüse, Fleisch und Fisch):

- Olivenöl
- kaltgepresstes Rapsöl
- Butter bzw. Butterschmalz
- Avocadoöl für Gemüse



### Für hohe Temperaturen (Frittieren, Wok-Küche, Schnitzel, Steaks):

- Butterschmalz
- Rapsöl
- Kokosöl
- Palmkernfett

### Für sehr hohe Temperaturen:

- High-Oleic-Öle (HO-Öle, wie z. B. High-Oleic-Rapsöl)

## Für die kalte Küche

- Leinöl
- Kürbiskernöl
- Olivenöl
- Rapsöl
- Walnussöl

## Zum Backen

- Raffiniertes Rapsöl
- Kokosöl
- Raffiniertes Sonnenblumenöl
- Olivenöl

