

# Veltheimer Mohnöl

## Kochen und Essen

### Sommergemüse-Salsa



#### Veltheimer Mohnöl

David Brugger  
Pfalz 25, 5106 Veltheim

#### Salsa

Saft von 1 Orange  
Schale von ½ unbehandelter Orange  
5 EL Mohnöl  
3 EL Olivenöl  
1 Messerspitze Zimt  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)  
1 Spritzer Tabasco  
1 TL Koriandergrün  
1 EL Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Zucker  
Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

#### Sommergemüse

4 Tomaten würfelig geschnitten (nur Fruchtfleisch)  
4 Jungzwiebeln klein gehackt (nur der Zwiebelteil)  
1/2 Gartengurke in Würfeln  
1 roter Peperoni  
1 getrocknete Tomate fein gehackt  
1 Zucchini  
1 Aubergine

#### Zubereitung:

Den Peperoni heiß anbraten bis er Farbe annimmt. Danach fein hacken. Jetzt werden alle Zutaten vermischt. Marinieren Sie das Sommergemüse mit der Salsa und lassen Sie es vor dem Servieren noch gut durchziehen. Mit getoasteten Weißbrot servieren.

#### © Veltheimer Mohnöl

David und Daniela Brugger Ruffin  
Pfalz 25 / 5106 Veltheim AG  
[www.veltheimer-mohnoel.ch](http://www.veltheimer-mohnoel.ch)  
[mail@veltheimer-mohnoel.ch](mailto:mail@veltheimer-mohnoel.ch)