

Rezept

## Kräuteröl

Ein Rezept von Kräuteröl, am 09.06.2026

### Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>30 g</b> Kräuter ( solo oder auch gemischt, z.B. Basilikum, Petersilie, Koriandergrün) | <b>100 ml</b> Sonnenblumen- oder Rapsöl |
|   | <b>400 ml</b> fruchtiges Olivenöl       |
- gut verschließbare Flaschen (sterilisiert)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Ergibt: etwa ½ l | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

### Zubereitung

1. Die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und ganz kurz in kochendes Wasser eintauchen (10-15 Sekunden reichen vollkommen), dann in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken – so bleibt die grüne Farbe besser erhalten.

---

2. Kräuterblätter zuerst mit der Hand ausdrücken, dann auf einem Küchentuch verteilen und dieses fest aufrollen und auswringen, um so viel Wasser wie möglich aus den Kräutern zu entfernen.

---

3. Die Kräuter in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Sonnenblumen- oder Rapsöl begießen (diese werden im Gegensatz zu vielen Olivenölen beim Pürieren nicht bitter) und dann mit einem Pürierstab zerkleinern. Das Öl in ein sauberes Gefäß umfüllen, mit dem Olivenöl aufgießen und fest verschließen. An einem dunklen und kühlen Ort 1-2 Tage ziehen lassen, dabei mehrfach schwenken.

---

4. Das Kräuteröl durch ein feines Sieb filtern, dabei mit einer Schöpfkelle noch behutsam die Ölreste aus den Kräutern pressen. Kräuteröl in die Flaschen abfüllen, gut verschließen und bis zum Verschenken dunkel und kühl aufbewahren.