

Küchenfibel No.3

Native aromatisierte Olivenöle



arteFakt Edition

INHALT

- 3 Herstellung und Verwendung
- 4 Natives Zitronen-Olivenöl
- 6 Dressings und Mayonnaisen
- 7 Natives Peperoncino-Olivenöl
- 8 Natives Orangen-Olivenöl
- 10 Natives Rosmarin-Olivenöl

Die aufgeführten Empfehlungen und Rezepte erprobte und wählte Jutta Mai vom Kochwerk Berlin aus. 2002 gründete Jutta Mai das Kochwerk als Catering-Unternehmung für private und geschäftliche Veranstaltungen. Sie ist von Anfang an ihre Gründung Kooperationspartnerin im *arteFakt*-Netzwerk.

Kochwerk Berlin
Heidestraße 19 a
10557 Berlin
030 - 85 96 72 14
www.kochwerk.com

IMPRESSUM

Redaktion: Conrad Böliche
Rezepte: Jutta Mai
Gestaltung: Dietbert Keßler
Druck: Plenge-Druck, Bremen

HERSTELLUNG UND VERWENDUNG

Native aromatisierte Olivenöle sind eine schöne Ergänzung der täglichen Olivenölküche. Sie eignen sich besonders für das schnelle Zubereiten von abwechslungsreichen kleinen Zwischen- oder leicht bekömmlichen Abendmahlzeiten. Mit den Rezeptvorschlägen auf den folgenden Seiten möchten wir Sie in diese Aroma-Küche einführen und Sie zu einem experimentierfreudigen und variantenreichen Gebrauch der Öle anregen.

Der besondere Wert und aromatische Reiz dieser nativen Olivenöle ergibt sich aus ihrer Herstellung. Die Aromatisierung erfolgt nicht durch nachträgliche Tönung des Olivenöls mit Trockenfrüchten oder Aromaessenzen. Nach den Standards Nativer Olivenöle Extra werden sie ausschließlich mit mechanischen Verfahren durch eine gemeinsame und kalte Verarbeitung der erntefrischen Oliven mit den ganzen Früchten oder frischen Kräutern bei unter 27° C gewonnen. Hierbei bleiben die gesundheitsfördernden bioaktiven Inhaltsstoffe der Oliven, der Früchte und Kräuter erhalten. Neben den natürlichen Aromen der jeweiligen Fruchtsäfte prägen auch die ätherischen Komponenten der Schalen die besondere Geschmacksqualität.

Jedes aromatisierte Olivenöl bedarf dabei einer eigenen und feinen Abstimmung zwischen den Aromen der Olive und denen der zugefügten Frucht, denn beide sollen erkennbar bleiben. Auch die Koordinierung mit der Natur muss beachtet werden. Zur Zitrone und Peperoncino passen die frühreifen, im Geschmack noch grünen Oliven und zur Orange und zum Rosmarin die mittelreifen und im Geschmack obstfruchtigen Oliven.

Die nativen aromatisierten Olivenöle können daher auf natürliche Weise nur in sehr begrenzten Zeitfenstern ihres Reifezustandes hergestellt werden. Wird dieser Zeitpunkt verpasst, muss wieder ein Jahr gewartet werden. Dem tragen wir Rechnung und planen gemeinsam mit Ihnen und den Erzeugern diese nativen aromatisierten Olivenöle in einer Vorbestell-Kampagne, jeweils im Oktober vor dem Beginn der Erntezeit.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit.



NATIVES ZITRONEN-OLIVENÖL (DAS OLIVENÖL No. 11)

Zum ersten Kennenlernen empfehlen wir einen kleinen Rohkostsalat aus geraspelter Fenchelknolle und Möhre zu bereiten und etwas Petersilie dazu zu geben. Einen Spritzer weißen Balsamico oder Zitrone als Säure für das native Zitronen-Olivenöl nicht vergessen (Erläuterung, siehe Seite 6 oben).

CARPACCIO VOM MOZZARELLA

Büffelmozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. 10 g Crème fraîche mit 3 EL nativem Zitronen-Olivenöl verrühren und die abgeriebene Schale von einer Limone unterheben. Etwas salzen und pfeffern. Die Creme auf den Mozzarella streichen, mit fein geschnittenen Streifen Fenchel oder einfach nur mit frischen Basilikumblättern belegen.

SCHNELLE SPAGHETTI-SAUCE

Natives Zitronen-Olivenöl im kleinen Topf erhitzen, darin in Streifen geschnittene frische Salbeiblätter schwenken und etwas Pfeffer hinzufügen. Über die Spaghetti nicht zu alten Parmesan oder Pecorino-Käse hobeln und alles mit dem erhitzten nativen Zitronen-Olivenöl übergießen.

ZITRONE & FISCH

Natives Zitronen-Olivenöl ist ein idealer Begleiter zu Fischen und Meeresfrüchten aller Art und jeder Zubereitungsvariation. Beginnen Sie mit einem **Fischfilet**, das sich gut braten oder dünsten lässt und träufeln Sie das native Zitronen-Olivenöl einfach über den fertigen Fisch. Wenn Sie es etwas feiner mögen, dann schmoren Sie kurz im nativen Zitronen-Olivenöl, in schmale Streifen geschnittene Möhre und Knollensellerie, geben zuletzt dünn geschnittene Porreescheiben dazu und binden alles mit etwas Crème fraîche ab, noch mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und über den gedünsteten Fisch geben.

Wer ihn frisch bekommen kann, sollte ein **Thunfischsteak** grillen, es anschließend mit nativem Zitronen-Olivenöl benetzen und



frisch gehackte Blattkoriander darüber streuen. Das ist ein Versuch wert, den Sie dann vielleicht oft wiederholen.

Entdecken Sie mit nativem Zitronen-Olivenöl die leichte Zubereitungskunst des Risotto und hier die kalorienarme Variante mit Fisch oder Meeresfrüchten. Ein Risotto ist ungefähr in einer halben Stunde schnell gemacht und gelingt auch Ungeübten. Für ein gelungenes Risotto sollten Sie speziellen Risottoreis verwenden. Zu empfehlen sind die Sorten Arborio, Carnaroli oder Vialone Nero.

GRUNDREZEPT RISOTTO

Fein gewürfelte Schalotten und eine gehackte Knoblauchzehe in ca. 30 ml nativem Zitronen-Olivenöl anschwitzen. Dann den Risottoreis (ein bis anderthalb Kaffeetassen für zwei Personen) auf einmal dazugeben und unter Rühren glasig dünsten. Ein Glas Weißwein (trocken) angießen und mit dem Holzlöffel solange rühren bis der Wein verdampft ist. Dann mit warmer Gemüsebrühe angießen, so dass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren die Brühe einkochen lassen. Erneut Brühe angießen und rühren. Durch das Rühren setzt der Reis Stärke frei und Sie erhalten eine sämige Konsistenz. Diese Prozedur wiederholen bis der Reis außen weich, im Kern aber noch etwas Biss hat. Dann den in kleinere Stücke zerteilten rohen Fisch Ihrer Wahl (z. B. Lachs, Thunfisch, Seewolf...) unter den Reis heben, dazu passen noch in feine Streifen geschnittene rote und grüne Paprika oder Porree, kräftig grüne Blattkräuter von Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Kerbel, Sauerampfer oder Koriander.

Auf kleiner Flamme noch wenige Minuten ziehen lassen und nach dem Auftragen auf den Teller noch etwas von dem nativen Zitronen-Olivenöl darüber geben.

Verzichten Sie beim Fisch-Risotto auf das sonst übliche Unterziehen von geriebenem Käse kurz vor dem Servieren.



DRESSINGS UND MAYONNAISEN

Native aromatisierte Olivenöle ersparen oft das Zubereiten einer aufwändigen Vinaigrette und können pur über Salate gegeben werden. Zur vollen Aromaentfaltung benötigen Öle dazu immer etwas Säure. Wir empfehlen hierfür einen weißen Balsamico und zur vorsichtigen Dosierung einen Sprühflakon.

Wenn Sie sich etwas mehr Zeit nehmen und eigene Kreationen ausprobieren möchten, verfahren Sie nach folgendem Grundrezept:

Mit einer Gabel 3 EL natives aromatisiertes Olivenöl, 1-2 EL milden weißen Essig, 1 TL Senf und etwas Pfeffer aus der Mühle kräftig aufschlagen. Dazu Kräuter nach Belieben und in Harmonie zum jeweiligen nativen aromatisierten Olivenöl.

Mögen Sie es asiatisch, verwenden Sie das native Peperoncino-Olivenöl und fügen zum Grundrezept noch 50 ml Sojasauce, 50 ml Wasser, 1 EL Honig und etwas Salz und Pfeffer hinzu.

Für Dressings zu Rohkost- oder Käsesalaten lassen sich Joghurt, Creme double oder Crème fraîche mit nativem Zitronen- oder Orangen-Olivenöl aufschlagen. Nur mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Aus nativen Zitronen-, Orangen- und Rosmarin-Olivenölen können sehr aromatische Mayonnaisen als Dipp für Gemüsesticks geschlagen werden.

Die eigene Herstellung von Mayonnaise ist recht einfach und das Ergebnis mit den herkömmlichen aus dem Glas nicht zu vergleichen.

Grundrezept:

1 Eigelb mit etwas Salz, Pfeffer, 2 EL Essig oder Zitrone schaumig schlagen (mit Schneebesen oder Mixer). Das aromatisierte Olivenöl zuerst tropfenweise zufügen und dabei kräftig schlagen. Sobald die Zutaten sich zu einer Emulsion verbunden haben, kann das Öl etwas schneller zugegossen werden bis sich eine feste Masse gebildet hat.

Mit etwas Salz abschmecken. Mit Senf, Knoblauch und frischen Kräutern kann die Mayonnaise weiter verfeinert werden.



NATIVES PEPERONCINO-OLIVENÖL

(DAS OLIVENÖL No. 7)

Mit seiner dezenten Schärfe und der deutlichen Note nach frischer Paprika ist das native Peperoncino-Olivenöl ein universelles Würzmittel zur Anwendung für nahezu alle Speisen. Sollten Sie ab und zu zu einer Tiefkühlpizza greifen, beträufeln Sie diese mit dem Öl und lassen sich von dieser „Wertschöpfung“ überraschen.

Braten Sie in dem nativen Peperoncino-Olivenöl Kartoffeln oder ein Spiegelei und geben etwas frischen Schnittlauch dazu, einfacher geht es kaum.

In kalter Zubereitung, aber ebenso einfacher Art lässt sich das native Peperoncino-Olivenöl mit altem Pecorino-Käse entdecken. Hobeln Sie dazu den Pecorino auf eine Brotscheibe (eher kein Weißbrot) und beträufeln ihn mit dem Öl.

Wie Zitrone immer zum Fisch passt, passen Peperoncini immer zur Tomate, ob kalt im Salat oder geschmolzen als Sugo zur Pasta und zur Tomatensuppe. Es bleibt hier nur die Empfehlung es aus zu probieren, in welcher Kombination es einem schmeckt oder wann man es eher weglassen möchte.

OLIVEN-TAPENADE

Zutaten:

300 g wahlweise schwarze oder grüne Oliven (vom Markt)
4 Knoblauchzehen
12 Sardellenfilets
200 ml natives Peperoncino-Olivenöl

Zubereitung:

Die Oliven entsteinen und würfeln und in eine Schüssel mit höherem Rand geben. Gepellte Knoblauchzehen, die Sardellenfilets und das native Peperoncino-Olivenöl dazu geben und alles mit dem Zauberstab pürieren.

Oliven-Tapenade passt gut zu gebratenem Fleisch, zum Naschen mit würzigen Hartkäsen oder einfach auf Weißbrot.



NATIVES ORANGEN-OLIVENÖL (DAS OLIVENÖL No. 11)

In welcher Kombination eine Zitrone in der Küche zur Anwendung kommen kann fällt den Meisten schneller ein als eine zur Orange. Als kleine Brücke können hier Nüsse dienen, wo sie beigegeben werden, passt i. d. R. auch dieses Öl. Es sind weiterhin die nussigen Gemüse und kräftig grünen Blattsalate oder Salatpflanzen mit leichten Bitternoten.

Lernen Sie daher das native Orangen-Olivenöl pur über verschiedenste Blattsalate kennen und achten Sie auf das Zugeben der Säure mit etwas weißem Balsamico :

- Rapunzel- oder Feldsalat, mit ein wenig gehackten Hasel- oder Walnüssen, auch gerösteten Pinienkernen.
- Rauke oder Ruccola
- Löwenzahnsalat
- Radicchio und Chicoree, Apfelscheiben dazugeben

Das native Orangen-Olivenöl zur Mayonnaise geschlagen eignet sich gut als Dipp zu rohen Gemüsestreifen und mit Joghurt verührt wird es ein schmackhaftes Dressing, sowohl für Rohkostsalate mit Käsewürfeln oder auch zu Obstsalaten.

Als nussiges Gemüse gilt es **Knollensellerie** zu entdecken, den Viele leider nur als verkochtes Suppengemüse kennen. Den Knollensellerie in grobe Würfel schneiden, diese kurz in kochendem und nur wenig gesalzenem Wasser blanchieren, abgießen und mit dem Zauberstab unter Zugabe des nativen Orangen-Olivenöls pürieren und mit grob gehacktem Schnittlauch bestreuen. Mit einer ebenfalls pürierten und untergehobenen Pellkartoffel lässt sich das Selleriearoma etwas dämpfen und stellt eine elegante Unterlage für ein gedünstetes helles Fischfilet dar.

Knollensellerie lässt sich auch in „schnittelgroße“ Scheiben schneiden, die dann in einer Panade gewälzt, in der Pfanne gebraten und anschließend mit dem nativen Orangen-Olivenöl beträufelt werden.

Als ein weiteres klassisches Gemüse, welches Viele nicht mögen, weil sie es nur in der süß-sauer eingelegten Variante kennen, gilt die Rote Bete. Waschen Sie die ungeschälte Rote Bete, wickeln sie in Alufolie ein und backen sie bei 180° C eine Stunde lang



im Backofen. Sie wird dadurch süß und aromatisch und lässt sich nach dem Schälen warm mit Schmand und Schnittlauch essen oder nach dem Abkühlen zu einem Salat verarbeiten.

ROTE BETE SALAT

Zutaten:

500 g gebackene Rote Bete
4 Orangen
50 g gehackte Walnüsse
Natives Orangen-Olivenöl

Zubereitung:

Die Rote Bete in Stifte schneiden. Von einer Orange dick die Schale abschneiden, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Mit einem scharfen Messer die Orange filetieren und zu den Rote Bete Stiften geben. Die gehackten Walnüsse unterheben und den Salat mit dem nativen Orangen-Olivenöl würzen.

ORANGE & GEFLÜGEL

Für die warme Küche eignet sich das native Orangen-Olivenöl besonders zu gebratenem Geflügel oder Geflügelsalaten, mit einer aus dem nativen Orangen-Olivenöl selbst gefertigten Mayonnaise. Hier ein einfach zuzubereitendes warmes Gericht, ein Entenbrustfilet mit Orangenkompott.

Die Hautseite der Entenbrustfilets kreuzweise einschneiden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Kardamom würzen und mit nativem Orangen-Olivenöl einpinseln. Die Filets auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10-15 min garen. Den Saft einer Orange auspressen. Eine Orange filetieren und den Saft auffangen. Orangensaft in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Orangenfilets hinzugeben und mit Orangenöl würzen. Zusammen mit den Entenbrustfilets anrichten.

Tipp:

Zu nativem Orangen-Olivenöl passt sehr elegant das Bronzefenchelkraut, unbedingt probieren.



NATIVES ROSMARIN-OLIVENÖL (DAS OLIVENÖL No. 11)

Das native Rosmarin-Olivenöl lässt sich zuerst am besten in seiner mediterranen Kultur kennen lernen. Zerdrücken Sie mit einer Gabel einen milden Ziegenfrischkäse und das Öl zu einem Mus und streichen es auf eine Brotscheibe. Im zweiten Gang lässt es sich noch mit kleingehackten schwarzen Oliven und gestiftelter roter Paprikaschote verfeinern.

Mit etwas mehr Zeit wird daraus eine warme Vorspeise: **Ziegenkäse-Crostini**. Ein Baguette in Scheiben schneiden, dick mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit Rosmarinnadeln belegen. Die Baguettescheiben auf ein Backblech legen und bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 6 Min. rösten. Anschließend mit dem nativen Rosmarin-Olivenöl beträufeln und noch warm servieren.

Mit etwas verschwenderischem Gebrauch des Öls lässt sich ein leckerer Vorrat an **Antipasti** herrichten. Dazu werden getrocknete Tomaten, grüne und schwarze Oliven und Kapernäpfel in einem Glas geschichtet. Falls vorhanden, können noch frische Rosmarin und / oder Thymianzweiglein mit hinein gelegt werden. Mit nativem Rosmarin-Olivenöl angießen, bis alles bedeckt ist. Das Glas verschließen und zwei Tage ziehen lassen.

Weniger natives Rosmarin-Olivenöl wird für **ingelegte Zucchini** benötigt. Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, in Nativem Olivenöl Extra anbraten und auf einem Küchentuch abtropfen und entfetten, anschließend in eine flache Schale geben. Das native Rosmarin-Olivenöl mit einem milden Weißweinessig mischen (3 : 1), dünn geschnittene Knoblauchzehen zufügen und alles über die Zucchini geben und wenn zur Hand mit Rosmarinzweiglein bedecken. Im Kühlschrank einen Tag ziehen lassen.

Natives Rosmarin-Olivenöl passt immer zur weißen Bohne, ob als kalter Salat zubereitet, warm als Eintopf oder als Bohnenpüree mit fein gehackten roten Zwiebeln.



BACK-ODER OFENKARTOFFELN

Zutaten:

1 kg kleine festkochende Kartoffeln (Mandelpotatoes,
Bamberger Hörnchen oder La Ratte)
2 Zweige Rosmarin
30 ml Rosmarinöl
grobes Meersalz

Zubereitung:

Die Kartoffeln gut waschen und bürsten, dann mit der Schale bissfest kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche auf ein Backblech geben, das zuvor mit Backpapier ausgelegt und dem nativen Rosmarin-Olivenöl bestrichen wird. Die Kartoffelhälften mit den Rosmarin-zweigen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10-15 Min. goldbraun rösten. Mit dem groben Meersalz würzen und noch mit etwas nativem Rosmarin-Olivenöl beträufeln.

BUNTE GEMÜSEPFANNE

Zutaten:

Zucchini, Auberginen, Tomaten, Zwiebeln, Pinienkerne

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Das native Rosmarin-Olivenöl in der Pfanne erhitzen und darin zuerst die Zwiebeln andünsten, dann das Gemüse hinzugeben und vorsichtig schmoren. Salzen und pfeffern, die Pinienkerne unterheben und zum Schluss mit nativem Rosmarin-Olivenöl nachwürzen.

ERZEUGER DER NATIVEN AROMATISIERTEN OLIVENÖLE



Josep Maria Mallafré (Katalonien)
Zitrone, Orange, Rosmarin,
Das Olivenöl No. 11



Kooperative DeDeo (Apulien)
Peperoncino
Das Olivenöl No. 7



Rezeptur und Monitoring:
Diploma Maestro Accademico Antonio Ippolito
Mitglied der Accademia Italiana Del Peperoncino

arte**Fakt**

Das Olivenöl

arteFakt · Handelsagentur für Erzeuger-Verbraucher-Ideen GmbH
Am Bogen 5 · 27412 Wilstedt · Fon: 0 42 83 - 98 13 17 · Fax: 98 13 19
E-Mail: kontakt@artefakten.net