



Lust auf ...?

Rezeptideen mit Rapsöl

uföp

Lust auf ...?

Rezeptideen mit Rapsöl

Lust auf viel Geschmack?	5
Lust auf Fitness?	7
Lust auf Vorspeisen & Salat?	10
Lust auf Fleisch & Geflügel?	14
Lust auf Fisch?	18
Lust auf Gemüse?	20
Lust auf Kuchen?	22
Lust auf ein Familienfest?	26
Lust auf eine Party?	30
Lust auf eine Grillfete?	34
Lust auf viel Aroma?	38

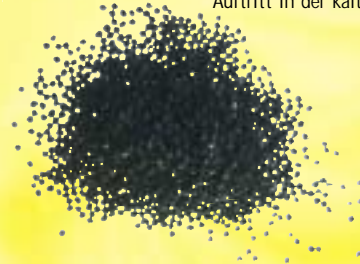




Lust auf viel Geschmack?

Gelb macht Laune. Die leuchtende Rapsblüte im Mai weckt Vorfreude auf den Sommer und lässt erahnen, wie viel Genuss in ihr steckt.

Kaltgepresste Rapsölspezialitäten sind etwas Besonderes: honiggelb, mit ausgeprägtem Nussaroma, für einen starken Auftritt in der kalten Küche.



Aus den schwarzbraunen Samenkörnern werden besonders hochwertige Speiseöle gewonnen. Genießen Sie die Farbe Gelb in verschiedenen Varianten! Feines Rapsöl für alle Fälle ist hellgelb, geschmacks- und geruchsneutral, deshalb vielseitig verwendbar, auch wenn es in der Küche heiß hergeht. Ob beim Kochen, Dünsten, Braten oder Frittieren – Feines Rapsöl unterstreicht dezent die Eigenaromen der frischen Zutaten.

Diese schonend hergestellten Rapsödelikatessen geben Salatsoßen, Dips und Marinaden das gewisse Extra. In deutschen Küchen taucht Rapsöl bislang zumeist „inkognito“ auf unter der allgemeinen Bezeichnung „Pflanzenöl“. Doch Qualität aus Deutschland hat einen Namen – guter Geschmack ebenfalls. Deshalb werden Speiseöle aus Rapssaat immer häufiger offen deklariert.





Lust auf Fitness?

Fette machen fit, wenn die Zusammensetzung stimmt – so wie bei Rapsöl. Sein einzigartiges Fettsäurenmuster wirkt wie ein Fitnessprogramm und macht Rapsöl zu einem besonders wertvollen Speiseöl.

Die ernährungsphysiologischen Pluspunkte: Rapsöl enthält wenig gesättigte Fettsäuren, dafür einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Fitnessfaktor Nr. 1 im Rapsöl ist die Ölsäure. Heute ist allgemein anerkannt, dass einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure eine positive Wirkung auf den Blutcholesterinspiegel haben.

Sie sind in der Lage, die Konzentration des „bösen“ LDL-Cholesterins im Blut abzusenken und

wirkungsvoll vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt zu schützen.

Diese Rolle wurde früher ausschließlich den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zugeschrieben – zu Unrecht, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien inzwischen belegen.

Die essenziellen, also lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie die Linolsäure müssen zwar mit der Nahrung aufgenommen werden, jedoch in der richtigen Dosierung:

Viel hilft nicht immer viel.

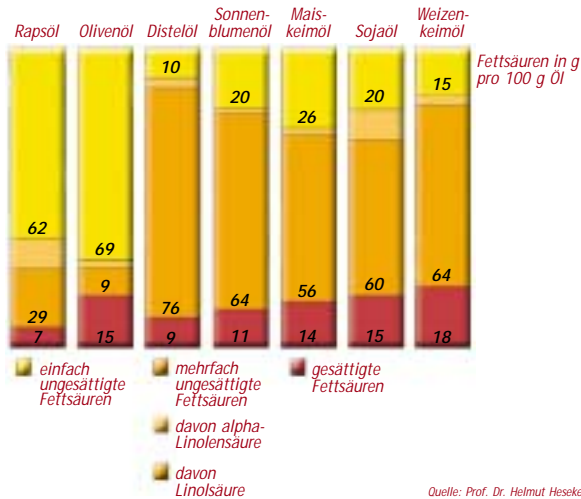
Lust auf Fitness?

Lust auf Fitness





Pflanzenöle im Vergleich



Größere Bedeutung denn je hat im Rapsöl eine andere Vertreterin aus der Familie der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die alpha-Linolensäure.

Sie gehört zu den besonders wertvollen, aber selten vorkommenden Omega-3-Fettsäuren. Linolsäure dagegen ist eine so genannte Omega-6-Fettsäure. Rapsöl weist von Natur aus ein nahezu ideales Verhältnis zwischen diesen beiden Fettsäurefamilien auf.

Das gilt als ein entscheidender Faktor im Kampf gegen Herzinfarkt und Krebserkrankungen und auch bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma und Schuppenflechte.

Doch nicht nur das nahezu optimale Fettsäurespektrum lässt Rapsöl im Speiseölsortiment glänzen, auch der hohe Gehalt an Vitamin E.

Bereits ein Esslöffel Rapsöl im Salat deckt den Tagesbedarf an Vitamin E zu etwa 30 Prozent. Wer also Fitness und Genuss in der Ernährung sucht, für den ist Rapsöl erste Wahl.

Haben Sie schon Lust auf Rapsöl bekommen? Dann probieren Sie einmal die Rezepte auf den folgenden Seiten aus. Wir wünschen Ihnen dabei viel Spaß und „guten Appetit“.

Omega-Fettsäuren in verschiedenen Speiseölen

Speiseöl	Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure)	Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure)	Verhältnis
Rapsöl	19,6	9,4	2:1
Olivenöl	8,3	0,9	9:1
Distelöl	75,1	0,5	160:1
Sonnenblumenöl	63,0	0,5	126:1
Maiskeimöl	55,3	0,9	61:1
Sojaöl	53,1	7,7	7:1
Weizenkeimöl	55,7	7,8	7:1

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein Verhältnis von Linolsäure zu alpha-Linolensäure von 5:1. Das tatsächliche Verhältnis beträgt in Deutschland zurzeit ca. 8:1 und ist damit zugunsten der Linolsäure verschoben. Ein konsequenter Einsatz von Rapsöl kann helfen das Gesamtverhältnis der Nahrung deutlich zu verbessern.

Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseker

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Shrimps
1 EL Zitronensaft
1 EL Essig
Salz, Pfeffer
1/2 TL Zucker
2 EL Feines Rapsöl
1 Bund Schnittlauch
1 gepresste Knoblauchzehe
1 gewürfelte Zwiebel
1 Kopf Endiviensalat
einige Blätter Radicchio
1 gelbe Paprika
3 Tomaten
100 g grüne Bohnen
2 hart gekochte Eier



Bunter Salat mit Shrimps

Und so geht's:

Shrimps mit Zitronensaft beträufeln. Essig und Gewürze in eine hohe Schüssel geben, mit einem Schneebesen verrühren, bis sich die Gewürze aufgelöst haben. Nun unter Rühren tropfenweise Rapsöl zugeben, bis eine sämige Soße entsteht. (Essig und Öl müssen die gleiche Temperatur haben.) Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch und Shrimps zum Dressing geben.
1 Stunde kühl stellen. Salat und Gemüse putzen, waschen und klein schneiden.
Bohnen blanchieren, Shrimps mit dem Dressing über Salat und Gemüse geben, kurz umrühren. Eier pellen und achteln und dekorativ auf dem Salat verteilen.

Lust auf Vorspeisen & Salat?

Allerlei zum Einlegen

Schalotten in Honig

Schalotten schälen. 2 EL Rapsöl erhitzen, Schalotten goldgelb andünsten.
Honig zufügen, 2 Minuten schmoren lassen, Weißwein zufügen. 5 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten lassen.
Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen von den Stielen zupfen, zu den Schalotten geben. Mit Pfeffer abschmecken. Schalotten erkalten lassen, in ein Glas geben, mit Rapsöl auffüllen. Im Kühlschrank halten sich die Schalotten 3 Wochen.

Fenchelschiffchen in Würzöl

Fenchel waschen, putzen und in die natürlichen schiffchenartigen Segmente zerteilen. Der Länge nach halbieren. 1/8 l Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, die Fenchelschiffchen dazugeben, Deckel auflegen, 5 Minuten auf kleiner Stufe dünsten. Fenchel herausnehmen, trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trockentupfen.

Fenchel zusammen mit allen Zutaten und mit Safran in ein Einmachglas schichten.
Mit Rapsöl übergießen, bis alle Zutaten bedeckt sind. Das Glas verschließen.
Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Pikante Schafkäsekugeln

Aus dem Schafkäse Kugeln formen (1,5 cm Ø). Kugeln lose mit Papier abgedeckt 12 bis 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag Zucchini mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden.
1/4 der Kugeln mit den Zucchinis Scheiben umwickeln und vorsichtig andrücken. Die restlichen Kugeln in Schnittlauchröllchen oder Pfefferkörnern rollen, vorsichtig andrücken. Kugeln in ein Glas mit großer Öffnung schichten, Rapsöl darauf gießen, so dass alles bedeckt ist, gut verschließen. Kühl aufbewahrt halten sich die Kugeln 4 bis 5 Tage.



Schalotten in Honig

ZUTATEN:

1 kg Schalotten
1/4 l Feines Rapsöl
3 EL Rapshonig
150 ml Weißwein
1 Bund frischer Oregano
1 Bund frischer Majoran
Pfeffer aus der Mühle

Fenchelschiffchen in Würzöl

ZUTATEN:

2 kleine Fenchel, je ca. 200 g
Salz
ca. 3/4 l Feines Rapsöl
1 kleine Zwiebel
1 dicke Knoblauchzehe
1 Zweig frischer Rosmarin (ca. 15 cm)
1 Döschen Safranfäden

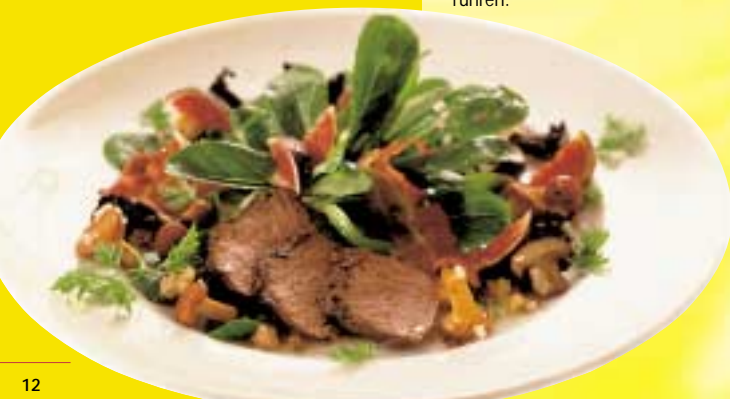
Pikante Schafkäsekugeln

ZUTATEN:

200 g Weichkäse aus Schafmilch
1 kleiner Zucchini
40 g fein geschnittener Schnittlauch
1 EL rosa Pfefferkörner, grob zerdrückt
1 EL bunter Pfeffer, grob zerstoßen
1/2 l Feines Rapsöl

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 100 g frische Walnüsse
- 120 g Feldsalat
- 1 Schalotte
- einige Wacholderbeeren
- 2 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 2 TL Pommerysenf (grob)
- 1/2 TL englischer Senf
- 1 EL Sahne
- 1 Feige
- 250 g Rehrückenfilet
- 3 EL Feines Rapsöl zum Braten
- 8 dünne Speckscheiben (magerer Speck)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 120 g gebratene Waldpilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Herbsttrompeten)



Holsteiner Rehrückenfilet auf Feldsalat

Und so geht's:

Walnüsse blanchieren, abziehen, grob hacken. Feldsalat putzen, waschen. Schalotte abziehen, fein würfeln. 2 Wacholderbeeren zerdrücken. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, bis die Gewürze aufgelöst sind. Unter ständigem Rühren tropfenweise kaltgepresstes Rapsöl zugeben, bis eine sämige Vinaigrette entstanden ist. Schalottenwürfel, beide Senfsorten, Wacholderbeeren, Sahne unterrühren.

Die Feige in feine Spalten schneiden und hinzufügen. Rehrückenfilet in 4 Stücke schneiden, in 2 EL Feinem Rapsöl mit den restlichen Wacholderbeeren anbraten und von beiden Seiten jeweils 2 Minuten garen, so dass es innen noch leicht rosa ist. Ruhen lassen. Die Speckscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C unter Oberhitze langsam kross werden lassen und warm stellen. Pilze putzen, in restlichem, heißem Feinem Rapsöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat mit dem Dressing vermischen, Rehfilets in 3 gleichmäßige Scheiben schneiden und mit den Speckscheiben auf dem Feldsalat arrangieren. Den Salat mit den Pilzen und den gehackten Walnüssen garnieren.

Gemischter Salat mit Honig-Senf-Dressing und Putenbrust

Und so geht's:

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und die Schoten, falls nötig, entfadeln. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Zuckerschoten darin etwa 3 bis 5 Minuten blanchieren. Abschütten, dann in eisgekühltes Wasser tauchen und abtropfen lassen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Putenfilets abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Speck umwickeln und in einer Pfanne mit dem restlichen Rapsöl ca. 10 Minuten knusprig braten, in Alufolie schlagen und beiseite stellen. Die Gartenkresse mit einer Küchenschere abschneiden und

mit 3 EL Majonäse (restliche Majonäse anderweitig verwenden), saurer Sahne, Senf, Honig, Zitronensaft verrühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den gezupften Salat, Zuckerschoten, Champignons, Tomaten und Frühlingszwiebeln mit der Soße in einer Schüssel kurz vermengen und auf 4 Teller verteilen. Die Putenfilets aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und auf die Salate verteilen.

Basisrezept Majonäse:

Das Eigelb mit einer Prise Salz mit dem Mixer cremig rühren. 1/4 l Rapsöl (Ei und Öl müssen die gleiche Temperatur haben) in dünnem Strahl unterrühren, bis eine cremige Majonäse entstanden ist. Mit Gewürzen abschmecken.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Lollo bianco
- 300 g Zuckerschoten
- 300 g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln
- 12 Kirschtomaten
- 2 Putenbrustfilets
- 10 magere Speckscheiben
- 3 EL Feines Rapsöl
- 1/2 Schale Gartenkresse
- 3 EL Majonäse (s. Basisrezept)
- 2 EL saure Sahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 1/2 EL Honig, 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

BASISREZEPT MAJONÄSE:

- 1 Eigelb
- Salz
- 1/4 l Rapsöl nach Geschmack
- Zucker, Essig
- Pfeffer aus der Mühle



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 8 dünne Kalbfleischscheiben à 70 bis 80 g
- 8 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Feines Rapsöl
- 200 g Blattspinat, tiefgekühlt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Kugel Mozzarella, 125 g
- 1/8 l trockener Weißwein
- 1/4 l Brühe
- 1 Becher Crème double, 150 g

Kalbsröllchen mit Spinat

Und so geht's:

Kalbfleischscheiben abspülen, trockentupfen, auf der Arbeitsfläche ausbreiten, etwas flach klopfen, mit Pfeffer würzen und jeweils mit den Schinkenscheiben belegen. Für die Spinatfüllung die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Den aufgetauten und etwas ausgedrückten Spinat zufügen und 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat etwas abkühlen lassen, auf den Fleischscheiben verteilen. Mozzarella in 8 Streifen teilen und jeweils einen Käsestreifen auf ein schmales Ende der Fleischscheiben legen.

Die Scheiben dann von dieser Seite aufrollen, mit Zahnstochern feststecken. Die Röllchen im restlichen heißen Rapsöl von allen Seiten knusprig braun braten, mit Salz würzen. Weißwein und Brühe angießen und die Röllchen zugeeckt darin ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze sanft schmoren. Zum Schluss die Röllchen aus der Pfanne nehmen, die Crème double zum Schmorfond zugeben, aufkochen lassen und nach Belieben mit etwas Speisestärke binden. Als Beilage passt ein herzhaftes Kartoffel-Selleriepüree (2 Teile Kartoffeln, 1 Teil Sellerie garen und daraus mit Milch und Butter ein Püree zubereiten).

Gewürzhähnchen mit frittiertem Basilikum und Duftreis

Und so geht's:

Hähnchenbrustfilets abspülen und trockentupfen, in eine flache Schale oder Schüssel legen, die Gewürze darüber streuen und anschließend mit dem Rapsöl beträufeln. Für einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren. Duftreis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser durchspülen, bis das Wasser klar bleibt. Reis nach Packungsangabe garen. In der Zwischenzeit Hähnchenbrustfilets aus der Marinade direkt in die heiße Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit der Brühe ablöschen, etwas einkochen, Sojasoße zufügen.

Basilikum waschen, gut trockentupfen (Spritzgefahr!), Blätter von den Stielen zupfen. Rapsöl in einem Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen, Basilikumblätter 1 Minute knusprig frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Hähnchenfilets in breite Tranchen schneiden, mit Soße beträufeln und mit den frittierten Basilikumblättern und dem Duftreis servieren.

Hinweis: Bitte beachten Sie die Marinierzeit.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Hähnchenbrustfilets à 150 g
- je 1/2 TL gemahlener Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, bunter Pfeffer
- 8 EL Feines Rapsöl
- 500 g Duftreis
- 1/8 l Brühe
- 3 EL Sojasoße
- 1 großes Bund Basilikum
- Feines Rapsöl zum Frittieren

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g Rinderfiletspitzen
- 2 Lauchzwiebeln
- 250 g rosa Champignons
- 400 g Möhren, 1 Kohlrabi
- 5 EL Feines Rapsöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 cl Cognac oder Weinbrand
- 1/2 l Fleischbrühe
- 200 g Schmand
- 3 bis 4 EL scharfer Senf
- 1 TL Zitronensaft
- evtl. einige Petersilienblätter zum Bestreuen



Filetspitzen in Cognacsoße

Und so geht's:

Fleisch in dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und blättrig schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen. Möhren in feine Stifte, Kohlrabi in schmale Spalten schneiden. 3 EL Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin rundum 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Restliches Rapsöl im Bratfond erhitzen.

Zwiebeln, Pilze und Gemüse in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten. Cognac, Brühe, Schmand und Senf einrühren und alles ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Fleisch unterheben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Evtl. Petersilie waschen, trocken-schütteln, hacken und zum Schluss über das Geschnetzelte streuen. Dazu schmecken Spätzle.



Schweinebraten mit Rosmarinkartoffeln

Und so geht's:

Für den Braten Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Majoran und Thymian waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs in 2 EL Rapsöl glasig dünsten, Kräuter untermischen, Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit der Kräutermischung bestreichen. Aufrollen und fest zusammenbinden. Braten rundum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Rapsöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Etwas Fleischbrühe angießen, Rosmarin waschen und 1 Zweig zufügen. Braten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Gasherd: Stufe 2) 1 bis 1 1/4 Stunden garen, dabei nach und nach mit der restlichen Fleischbrühe begießen.

Für die Beilage Kartoffeln kochen, abgießen und pellen. Die Nadeln vom zweiten Rosmarinweig streifen und grob hacken. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundum 5 Minuten goldbraun braten, restlichen Knoblauch, Rosmarin und Butter zufügen und 1 Minute erhitzen. Fertige Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren schälen, Frühlingzwiebeln und Zuckerschoten putzen. Gemüse klein schneiden und getrennt in wenig Salzwasser dünsten. Gemüse abgießen, mischen und im kaltgepressten Rapsöl schwenken. Fertigen Braten und Rosmarin aus dem Bräter nehmen. Saure Sahne und Speisestärke verquirlen und den Bratfond damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Rosmarinkartoffeln, Schweinebraten und Bratfond servieren.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- je 1/2 Bund Majoran und Thymian
- 7 EL Feines Rapsöl
- 2 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- 800 g Schweineschulter mit Schwarte (vom Fleischer als Rollbraten aufschneiden und die Schwarte einschneiden lassen)
- 1/2 l Fleischbrühe
- 2 Rosmarinweige
- 800 g kleine, fest kochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Möhren
- 2 Bund Frühlingzwiebeln
- 200 g Zuckerschoten
- 1 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 150 g saure Sahne
- 2 EL Speisestärke



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 kleine Forellen, küchenfertig
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Zitronenthymian
- 4 EL Mehl
- 8 EL Feines Rapsöl
- 1 Staudensellerie
- 2 Orangen
- 1/8 l Brühe

Thymian-Forelle auf Orangen-Sellerie-Gemüse

Und so geht's:

Forellen waschen, gut trockentupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Zitronenthymian abspülen, trockentupfen, Blättchen von den Stielen zupfen. Forellen in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl leicht abklopfen.

6 EL Rapsöl zusammen mit den Thymianblättchen in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Forellen in das heiße Rapsöl geben und vorsichtig von beiden Seiten in ca. 12 Minuten knusprig goldbraun braten.

Staudensellerie putzen, waschen und in große, längliche Stücke schneiden. Orangen mit einem Messer dick schälen, so dass auch die weiße Haut entfernt ist.

Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Das restliche Rapsöl erhitzen, Sellerie darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Orangenscheiben zufügen und kurz mitbraten, dann mit der Brühe ablöschen und das Gemüse in ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Das Gemüse auf großen Tellern verteilen, die gebratenen Forellen darauf anrichten und mit dem Bratöl beträufeln. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Zanderfilet auf Tomaten-Spinat

Und so geht's:

Blattspinat verlesen, von groben Stielen befreien, gründlich waschen, in einem großen Sieb abtropfen lassen.

Kirschtomaten waschen, halbieren oder vierteln, dabei von den Stengelansätzen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln, in 3 EL heißem Rapsöl bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen. Spinat nach und nach dazugeben, zusammenfallen lassen.

Zum Schluss die Kirschtomaten zufügen und alles in ca. 5 Minuten gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat herzhaft würzen.

Zanderfilets abspülen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. In dem restlichen heißen Rapsöl von beiden Seiten 2 Minuten goldbraun braten. Zanderfilets auf dem Spinat anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg frischer Blattspinat (oder 400 g TK-Spinat)
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Feines Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 4 Zanderfilets à 180 g
- 4 EL Mehl

Lust auf Fisch?

ZUTATEN FÜR 4 BIS 6 PORTIONEN:

500 g fest kochende Kartoffeln
2 Frühlingszwiebeln
1 Zucchini, 80 bis 100 g
100 g Champignons
1 Knoblauchzehe
4 EL Feines Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
5 Eier, Größe XL
Muskat

Bunte Gemüse- Kräuter-Frittata

Und so geht's:

Kartoffeln 20 Minuten kochen, pellen, etwas abkühlen lassen. In 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Zucchini in Scheiben schneiden, Champignons halbieren oder vierteln, Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Kartoffelwürfel in heißem Rapsöl anbraten, Zucchinis Scheiben und Champignonviertel dazugeben, ebenfalls anbraten. Zuletzt Frühlingszwiebeln und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen, Kräuter unterrühren und die Mischung über das Gemüse in die Pfanne geben. Auf kleinster Stufe mit Deckel ca. 10 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und als Vorspeise oder mit Salat als leichtes Abendessen servieren.

Tipp: Die Frittata schmeckt auch kalt und eignet sich daher gut für ein Buffet.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Spaghetti
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1 kleine rote Chilischote, frisch
1 Bund Rauke (Rucola)
4 EL kaltgepresstes Rapsöl
Salz, Pfeffer,
frisch geriebener Parmesan

Pasta mit Rauke und Knoblauch

Und so geht's:

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. In der Zwischenzeit Schalotte abziehen und fein würfeln, Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei ca. 1 EL Öl auffangen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, aufschlitzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Rauke verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit dem Messer grob zerkleinern. Tomatenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomaten, kaltgepresstes Rapsöl und Rauke zugeben, kurz durchschwenken,

gekochte, abgetropfte Spaghetti zufügen und alles gut durchmischen. Mit grobem Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren. Frisch geriebenen Parmesan dazureichen.



Lust auf Gemüse?

BASISREZEPTE FÜR QUARK-RAPSÖL-TEIG
ZUTATEN FÜR 1 BLECH

QUARK-RAPSÖL-TEIG MIT HEFE

6 EL Feines Rapsöl
150 g gut abgetropfter Magerquark
1 Prise Salz
3 EL lauwarme Milch
20 g Hefe
60 g Zucker
2 Eier, Größe M
300 g Mehl

QUARK-RAPSÖL-TEIG MIT BACKPULVER

150 g gut abgetropfter Magerquark
6 EL Feines Rapsöl
5 EL Milch
1 Ei, Größe M
1 Prise Salz
80 g Zucker
300 g Mehl
1 TL Backpulver



Quark-Rapsöl-Teig

Quark-Rapsöl-Teig mit Hefe

Das Rapsöl mit dem Quark verrühren, Salz hinzufügen. Die Milch mit der zerbröckelten Hefe und 1 TL Zucker in einer Tasse verquirlen.

Die Hefemilch abwechselnd mit dem restlichen Zucker, den Eiern und etwa 2/3 des Mehls unter den Quark rühren.

Die Masse auf eine Arbeitsfläche geben und das restliche Mehl mit den Händen unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Tuch bedecken und mindestens 3 bis 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

Am nächsten Tag ausrollen und beliebig belegen.

Quark-Rapsöl-Teig mit Backpulver

Den Quark in eine Rührschüssel geben und durchrühren. Nach und nach Rapsöl, Milch, Eier, Salz, Zucker zufügen und zu einer glatten Masse verrühren.

Mehl und Backpulver vermischen und 2/3 des Mehls löffweise unterrühren. Dann den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und das restliche Mehl mit den Händen unterkneten.

Den Quark-Rapsöl-Teig ausrollen und beliebig belegen.



Apfelkuchen mit Rahmguss

Und so geht's:

Aus den Zutaten einen Quark-Rapsöl-Teig zubereiten und am besten über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Zucker und Zimt vermischen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Eigelb mit Sahne und Crème fraîche verrühren und mit Vanillezucker und Zucker abschmecken. Den Quark-Rapsöl-Teig auf einem mit Rapsöl gefetteten Backblech ausrollen und

einen Rand formen. Mit den Äpfeln belegen, den Rahmguss darüber gießen und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens in etwa 30 bis 35 Minuten goldgelb backen. Etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Tipp: Der Kuchen schmeckt lauwarm besonders gut.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass der Teig eine Nacht kühl stehen sollte.



ZUTATEN FÜR 1 BLECH:

1 Rezept Quark-Rapsöl-Teig mit Hefe (s. Basisrezept)
800 g aromatische Äpfel
Saft von 1 Zitrone
1 EL Zucker
1 Msp Zimt
3 Eigelb, Größe M
1/4 l Sahne
100 g Crème fraîche
2 EL Vanillezucker
50 g Zucker
Feines Rapsöl für das Blech
etwa 80 g Mandelblättchen

Lust auf Kuchen?



ZUTATEN FÜR 1 BLECH:

1 Rezept Quark-Rapsöl-Teig mit Hefe (s. Basisrezept)
300 g frisch gemahlener Mohn
50 g Grieß
1/2 l Milch
1/2 Zimtstange
1 Msp Kardamom
130 g Butter
220 g Zucker
80 g Rosinen
3 Eier, Größe M
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
750 g Sahnequark
1,2 kg aromatische Birnen
Feines Rapsöl für das Blech
2 EL Puderzucker
50 g Mandelblättler

Birnen-Mohn-Kuchen

Und so geht's:

Aus den Zutaten einen Quark-Rapsöl-Teig herstellen und über Nacht kühl stellen. Für den Belag Mohn und Grieß in einer Schüssel vermischen. Die Milch mit der Zimtstange, dem Kardamom, 80 g Butter und 100 g Zucker zum Kochen bringen.

Von der Kochplatte nehmen und die Mohnmischung sowie die Rosinen unterheben. Die Eier trennen. Für den Quarkbelag die 3 Eigelb mit 80 g Zucker und Zitronenschale schaumig rühren, dann löffelweise den Quark unterrühren.

Die 3 Eiweiß mit dem restlichen Zucker sehr steif schlagen und gleichmäßig unter die Quarkcreme ziehen. Die Birnen schälen, halbieren, die Kerngehäuse entfernen und die Hälften der Länge nach in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backblech mit Rapsöl einfetten. Den Teig auf die Größe des Backblechs ausrollen und Boden und Rand des Bleches damit auskleiden. Die Teigplatte erst mit der Quarkcreme bestreichen, dann die Mohnmasse mit einem Löffel darauf verteilen. Mit einer nassen Palette glatt streichen und mit den Birnenspalten belegen.

Restliche Butter schmelzen lassen, den Kuchen damit bestreichen und mit Puderzucker und Mandelblättchen bestreuen.

Auf der mittleren Schiene des heißen Backofens in etwa 35 bis 40 Minuten goldgelb backen.

Den Kuchen auf dem Blech abkühlen lassen und dann in Stücke schneiden.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass der Teig eine Nacht kühl stehen soll.

Topfen-Trauben-Kuchen mit Streusel

Und so geht's:

Den Quark-Rapsöl-Teig nach Rezept zubereiten. Auf einem bemehlten Backbrett ausrollen und Boden und Rand eines mit Rapsöl gefetteten Backblechs damit auskleiden.

Für den Belag 2/3 der Milch mit dem Vanillemark zum Kochen bringen. Die restliche Milch mit der Speisestärke verquirlen und unter die kochende Milch rühren. Aufkochen lassen, spalten der Kochstelle nehmen und den Flammeri kalt stellen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier trennen. Die 4 Eigelb und 150 g Zucker schaumig rühren und nach und nach den Quark und die Creme dazugeben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Die Weintrauben waschen, abzapfen und gut abgetropft mit den abgekühlten Pinienkernen unter die Quarkmasse ziehen.

Die 4 Eiweiß steif schlagen, dann 30 g Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis er sich aufgelöst hat.

Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen. Mehl, Backpulver, Zimt, 100 g Zucker und die klein geschnittene Butter zu Streuseln verkneten und kalt stellen.

Die Topfenmasse auf dem Quark-Rapsöl-Teig gleichmäßig verteilen.

Die Streusel darüber verteilen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden.

ZUTATEN FÜR 1 BLECH:

1 Rezept Quark-Rapsöl-Teig mit Backpulver (siehe Basisrezept)
Feines Rapsöl für das Blech
1/2 l Milch
Mark von 1 Vanilleschote
60 g Speisestärke
4 Eier, Größe M
280 g Zucker
1 kg abgetropfter Magerquark
60 g Pinienkerne
400 g kleine, feste Weintrauben
100 g Mehl
1/2 TL Backpulver
etwas Zimt
100 g Butter
Puderzucker zum Bestäuben



Blattsalat mit Putenbrust



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Blattsalat
(z. B. Römer- oder Friseesalat)
2 Birnen
2 Bund Radieschen
3 Scheiben Toastbrot
1 EL Feines Rapsöl
5 EL Brühe
2 EL Essig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
3 EL kaltgepresstes Rapsöl
8 Scheiben geräucherte
Putenbrust (à ca. 20 g)

Und so geht's:

Salat putzen, verlesen, waschen und evtl. etwas zerpfücken. Birnen waschen, schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen, würfeln, vorbereitete Zutaten mischen. Toast entrinden, würfeln und im heißen Feinen Rapsöl kurz anrösten. Herausnehmen, Brühe, Essig, Gewürze und kaltgepresstes Rapsöl verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Croûtons darüber streuen. Mit Putenbrust anrichten.

Gemüsespaghetti mit Petersilien-Pesto



Und so geht's:

Petersilie waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen, würfeln, mit Parmesan, kaltgepresstem Rapsöl und der Petersilie in einem elektrischen Zerkleinerer zu einer Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren und Zucchini putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Spaghetti in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen. Gemüse zugeben, 5 Minuten mitkochen. Abgießen und dabei etwa 50 ml Kochwasser auffangen. Tropfnasse Gemüsespaghetti und Pesto mischen. Eventuell das Nudelkochwasser unterrühren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

125 g glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
60 g geriebener Parmesan
1/8 l kaltgepresstes Rapsöl
Salz
Pfeffer
200 g Möhren
1 Zucchini
300 g Spaghetti



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

750 g kleine, fest kochende Kartoffeln
250 g Champignons
3 Scheiben Toastbrot
4 EL gehackte Zitronenmelisse
5 EL gehackte Petersilie
60 g geraspelter deutscher Gouda
Salz
Pfeffer
6 EL Feines Rapsöl
4 Lammrückenfilets, à ca. 150 g
2 EL körniger Senf

Gekräutertes Lammfilet mit Röstkartoffeln

Und so geht's:

Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten kochen, anschließend pellen, vierteln. Champignons waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Brot entrinden und im elektrischen Zerkleinerer hacken. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 5 Minuten rösten. Brösel herausnehmen, auf einen Teller geben. Kräuter und Käse untermischen.

Kartoffeln und Pilze salzen, pfeffern und mit 5 EL Rapsöl auf eine Fettfangschale geben und im Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten braten. Lammfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen heißen Rapsöl ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Mit Senf bestreichen und in der Bröselmischung wälzen, dabei leicht andrücken. Auf das Gemüse setzen und 2 bis 3 Minuten im Backofen überbacken.

Apfeltörtchen mit Vanille-Sahne

Und so geht's:

Mehl mit Backpulver vermischen und zusammen mit Milch, Rapsöl, Salz, 30 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker verkneten. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher gezackte Kreise (ca. 10 cm Ø) ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Marzipan und Weinbrand verrühren. Auf dem Teig glatt streichen. Apfel waschen, schälen, vierteln und entkernen.

Äpfel auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln, Teig damit belegen. Butter auflösen. Zimt und den restlichen Vanillezucker zugeben. Äpfel damit bepinseln. Mit 30 g Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C auf der mittleren Schiene 15 bis 18 Minuten backen. Herausnehmen. Auskühlen lassen. Sahne steif schlagen. Restlichen Zucker und Vanillemark unterschlagen. Dazu reichen.



ZUTATEN FÜR 4 TÖRTCHEN:

150 g Mehl
1/2 Päckchen Backpulver
75 g Magerquark
3 bis 4 EL Milch
3 EL Feines Rapsöl
1 Prise Salz
80 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
50 g Marzipanrohmasse
2 EL Weinbrand
2 kleine Äpfel (à ca. 150 g)
40 g Butter
1/4 TL Zimt
250 g Schlagsahne
Mark von 1 Vanilleschote



Lust auf ein Familienfest?

Marinierte Kartoffeln mit geräucherter Lachsforelle



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

10 sehr kleine Pellkartoffeln
1/2 Bund glatte Petersilie
Saft von 1/2 Limette
Tabasco
Salz
4 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 geräucherte Lachsforelle (ca. 500 g)
100 ml Schlagsahne
2 bis 3 TL geriebener Meerrettich

Und so geht's:

Kartoffeln 20 Minuten kochen, pellen, längs halbieren. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken. Petersilie, Limettensaft, Tabasco, Salz und kaltgepresstes Rapsöl verrühren. Über die Kartoffeln geben. Von der Lachsforelle Kopf und Schwanz entfernen. Haut ablösen und die Filets von der Gräte abheben, in 20 Stücke schneiden. Sahne steif schlagen und mit Meerrettich abschmecken. Kartoffelhälften jeweils mit Forellen belegen. Mit Zahnstochern feststecken. Jeweils etwas Sahnemeerrettich darauf geben.

Mini-Muffins mit Salami



Und so geht's:

Mehl, Maismehl, Backpulver, Salz und Käse mischen. Ei verquirlen. Rapsöl, Buttermilch und gehacktes Basilikum unterrühren. Mehlmischung zugeben, unterrühren. Teig in die Vertiefung eines gefetteten Mini-Muffins-Blechs (ohne Papiertütchen) füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 bis 25 Minuten backen. Herausnehmen, stürzen und auskühlen lassen. Crème fraîche glatt rühren. Muffins quer etwas einschneiden und auseinander drücken. Jeweils einen kleinen Klecks Crème fraîche, 1/2 Scheibe Salami und Salat hineinfüllen.

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

130 g Mehl
75 g Maismehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
150 g geraspelter Gouda
1 Ei, Größe M
6 EL Feines Rapsöl
1/4 l Buttermilch
1 Bund Basilikum
1 Becher Crème fraîche mit Kräutern (125 g)
12 dünne Scheiben Salami
ca. 25 g Blattsalat (z. B. Rucola)

Lust auf eine Party?



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:

Für den Quark-Rapsöl-Teig:
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
150 g Magerquark
6 bis 7 EL Milch
6 EL Feines Rapsöl
1/2 gestrichener TL Salz
Für den Belag:
1 Bund Schnittlauch
100 g Crème fraîche
4 Bund Lauchzwiebeln (500 g)
1 EL Feines Rapsöl
Salz, Pfeffer
50 g fettreduzierte Rindersalami
75 g deutscher Gouda

Mini-Pizzas mit Lauchzwiebeln und Salami

Und so geht's:

Mehl, Backpulver, Magerquark, Milch, 6 EL Rapsöl und Salz zu einem Teig verkneten und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen.

Mit einem Ausstecher Kreise (ca. 7 cm Ø) ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Schnittlauch waschen, fein schneiden. 1 EL davon mit Crème fraîche verrühren. Auf die Teigkreise verteilen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und in restlichem Rapsöl ca. 3 Minuten dünsten. Würzen. Restlichen Schnittlauch zugeben. Etwas abkühlen lassen.

Salami in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln und Salami auf dem Teig verteilen. Mit geraspelttem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C ca. 15 Minuten backen. Schmecken warm und kalt.

Schnitzel mit Salbei und Schinken

Und so geht's:

Schnitzel waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei fein schneiden, mit Schinken und Käse auf dem Fleisch verteilen.

Zusammenklappen und mit Zahnstochern feststecken. Champignons putzen und halbieren, in 2 EL Rapsöl goldbraun braten. Schnitzel im restlichen Rapsöl 3 bis 4 Minuten braten. Herausnehmen, kurz ruhen lassen. Quer halbieren und jeweils einen halben Champignon mit einem Zahnstocher darauf stecken.



Lust auf eine Party

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

12 dünne Schweineschnitzel (à ca. 75 g)
Salz
Pfeffer
12 Salbeiblättchen
12 dünne Scheiben gekochter Schinken
100 g geraspelter Butterkäse
7 EL Feines Rapsöl
12 Champignons





ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Packung tiefgefrorene Riesengarnelen (roh, ohne Kopf, mit Schale, ca. 500 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Eigelb, Größe M
- 200 ml kaltgepresstes Rapsöl
- 2 TL milder Senf
- 1 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL Essig
- 2 EL gehackter Dill
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Feines Rapsöl
- 1 EL Limettensaft
- 1/4 TL gemahlener Koriander

Garnelen mit Kräuter- Meerrettich-Majonäse

Und so geht's:

Garnelen auftauen lassen. Knoblauch abziehen, zerdrücken. Die 2 Eigelb mit dem Mixer cremig rühren. Kaltgepresstes Rapsöl (Ei und Öl sollten die gleiche Temperatur haben) in dünnem Strahl unterrühren, bis eine cremige Majonäse entstanden ist.

Senf, Meerrettich, Zitronensaft, Essig, Knoblauch und Dill unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kalt stellen. Rapsöl, Limettensaft, Pfeffer und Koriander verrühren. Garnelen darin wenden und auf ein Stück Alufolie legen. Auf dem Grill von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen.

Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip

Und so geht's:

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen. Wein, Rosmarin, Pfeffer, Zitronenschalen und Rapsöl verrühren. Über das Fleisch geben, ca. 4 Stunden durchziehen lassen. Paprika putzen, waschen, fein würfeln. Aprikosen abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

Paprika, Aprikosen, Zwiebeln, Chili und Zitronenmelisse mischen. Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen.

Hinweis: Bitte beachten Sie die Marinierzeit.



Lust auf eine Grillfete

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
- 2 EL Weißwein
- 3 EL gehackter Rosmarin
- Pfeffer
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 3 EL Feines Rapsöl
- 2 rote Paprika (300 g)
- 1 kleine Dose Aprikosen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL gehackte Zitronenmelisse
- Salz

Lust auf eine Grillfete?

Kartoffelsalat mit Tomaten und Rucola



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 1/4 l Brühe
- 8 EL Weißweinessig
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Kirschtomaten
- 50 g Rucola
- 9 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 30 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum

Und so geht's:

Kartoffeln waschen und mit Schale 20 bis 25 Minuten kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Brühe und die Hälfte des Essigs erhitzen. Knoblauch abziehen, zerdrücken und hinzufügen. Brühe mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen, ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Tomaten waschen, halbieren. Rucola waschen, verlesen, trockentupfen und etwas zerpfücken.

Tomaten und Rucola zu den Kartoffeln geben. Restlichen Essig, Salz, Pfeffer und kaltgepresstes Rapsöl verrühren, darüber geben. Abschmecken. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne goldgelb rösten. Basilikum abspülen, trockentupfen, die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken. Pinienkerne und Basilikum über den Salat geben.

Marinierte Fleischspieße mit Zucchini



Und so geht's:

Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden.

Champignons waschen, putzen. Alle Zutaten abwechselnd auf 4 Spieße stecken und in eine Schüssel legen.

Chilischoten längs halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken.

Chilischoten, Knoblauch, Zitronensaft, Rapsöl, Pfeffer und Oregano verrühren. Über die Spieße geben und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Fleischspieße herausnehmen, gut abtropfen lassen und 10 bis 15 Minuten grillen. Zum Abschluss noch mit Salz würzen.

Hinweis: Bitte beachten Sie die Marinierzeit.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g Schweinenacken (ohne Knochen)
- 2 Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 8 kleine Champignons
- 2 kleine Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 80 ml Zitronensaft
- 6 EL Feines Rapsöl
- 2 TL grober Pfeffer
- 1 EL gehackter Oregano
- Salz



Und noch ein Tipp:

Machen Sie sich doch einfach Ihr eigenes Kräuteröl! Ganz nach Lust und Laune können Sie ein Rapsöl Ihrer Wahl mit vielen verschiedenen Kräutern verfeinern. In einer edlen Karaffe oder einer schönen Flasche sind die Kräuteröle auch ein sehr persönliches Mitbringsel, über das sich jeder freut. 5 Beispiele finden Sie hier:

Basilikum-Öl

1 Töpfchen Basilikum, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1/2 l Feines oder kaltgepresstes Rapsöl

Basilikumblätter von den Stielen zupfen, vorsichtig waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Zusammen mit den Pfefferkörnern in eine Flasche geben und mit Rapsöl auffüllen. Vor Gebrauch an einem dunklen Ort 3 Wochen ziehen lassen.

Rosmarin-Öl

1 großer Rosmarinweig, 2 TL Pimentkörner, 1/2 l Feines oder kaltgepresstes Rapsöl

Rosmarin waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Zusammen mit den Pimentkörnern in eine Flasche geben und Rapsöl dazugießen. 3 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.

Steinpilz-Öl

20 g getrocknete Steinpilze, 2 TL grobes Meersalz, 2 TL Wacholderbeeren, 1/2 l Feines oder kaltgepresstes Rapsöl

Steinpilze mit Meersalz und Wacholderbeeren in eine Flasche geben und Rapsöl zufügen. An einem dunklen Ort 3 Wochen ziehen lassen.

Estragon-Öl

1 Töpfchen Estragon, 3 TL Senfkörner, 1/2 l Feines oder kaltgepresstes Rapsöl

Estragonblätter von den Stielen zupfen, vorsichtig waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Zusammen mit den Senfkörnern in eine Flasche geben und Rapsöl hineingießen. An einem dunklen Ort 3 Wochen ziehen lassen.

Dill-Öl

1 Bund Dill, 1 Lorbeerblatt, 2 TL rosa Pfefferkörner, 1/2 l Feines oder kaltgepresstes Rapsöl

Dill waschen und vorsichtig mit einem Küchenkrepp trockentupfen. Zusammen mit dem Lorbeerblatt und den rosa Pfefferkörnern in eine Flasche geben und mit Rapsöl auffüllen. 3 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.

Lust auf viel Aroma?



ufop

Rheinhardtstraße 18 • 10117 Berlin
www.ufop.de