

RAPSÖL  
ENTDECKEN

# Rapsöl Küche

Schnell \* Raffiniert \* Lecker



ufop

# Inhalt



## Rapsöl-Küche

- 4 Vielfalt
- 4 Mustergültig
- 5 Lieblingsöl
- 5 Ausgezeichnet
- 5 Schnell, raffiniert, lecker

## Auf die Hand

- 7 German Hot Dog mit Krautsalat
- 8 Zwiebelpizza mit Spinat & Chiliöl
- 9 Pulled Chicken Burger
- 10 Reuben Burger
- 12 Chickpea Burger
- 14 Cajun Lax Burger
- 15 Super-Stulle

## Vorweg

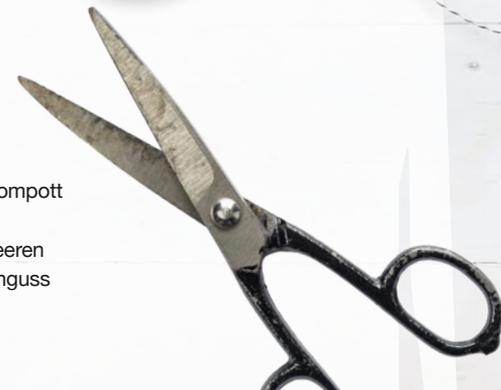
- 16 Kürbiscremesuppe mit Gemüsegregmolata & Blätterteigstangen
- 18 Süß-pikante Gewürznüsse
- 19 No-Knead-Focaccia
- 20 Maronencremesuppe mit Petersilienöl & Schinkenchips
- 21 Linsen-Curry-Suppe mit Red-Snapper-Spieß
- 22 Spargelcremesuppe mit Kresseöl
- 24 Blattsalat mit Putenbrust & Radieschen
- 25 Radieschenschaumsuppe mit Petersilienöl & Zimtcroûtons
- 26 Salat mit Honigmelone & Tomaten-Safran-Dip

## Hauptsachen

- 29 Backofenspargel mit Zitronenmelissepesto & Bresaola
- 30 Gebratene Lammfilets mit Möhren-Walnuss-Pesto auf Bohnen
- 32 Schweinefilet mit Champignons in Basilikumöl & Pastinakenpüree
- 33 Bärlauchpesto-Pasta mit Hähnchenschnitzeln & Ofentomaten
- 34 Kabeljau mit Tomaten-Aioli, Petersiliengemüse & gebratenen Tomaten
- 36 Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Minzpesto
- 37 Nudelbowl mit Spinat & Pilzen
- 38 Linsensuppe mit Lachsspießen
- 40 Sattesser-Salat mit Bulgur & Schafskäse
- 42 Kürbisstampf mit Apfel-Zwiebel-Gemüse & Petersilienpesto

## Zum Vernaschen

- 45 Tassenkuchen mit Joghurt & Himbeeren
- 46 Erdbeer-Pfannkuchen-Torte
- 48 Schoko-Birnen-Kuchen mit Kardamom & Zimtstreuseln
- 49 Schneller Quitten-Kuchen vom Blech
- 50 Ofenschlupfer mit Aprikosen-Rosmarin-Kompott
- 51 Banana-Bread mit Nüssen
- 52 Armer Ritter mit gebratenen Honigbrombeeren
- 53 Blechkuchen mit Blaubeeren & Sauerrahmguss



# Rapsöl-Küche

Leuchtend gelbe Rapsfelder lassen die Landschaft ab Ende April in ganz Deutschland erstrahlen. Dieses Blütenmeer macht nicht nur Lust auf den kommenden Sommer, sondern ist auch der Lieferant eines besonders wertvollen Speiseöls. Bis Ende Juli entwickeln sich nämlich aus den Blüten dünne Schoten, die mit schwarz-braunen Samenkörnern gefüllt sind. Jeder dieser kleinen Rapssamen hat einen Ölgehalt von bis zu 44 Prozent.

## Vielfalt

Angeboten wird das aus der Rapssaat gewonnene Öl als kaltgepresste Spezialität sowie als raffiniertes Allround-Öl für jeden Tag. Kaltgepresste Rapsöle verwöhnen mit einem intensiv nussigen Aroma. Sie sind die Spezialisten für die kalte Küche und verfeinern Dips, Marinaden, Majonäsen und Salatdressings mit ihrer ganz besonderen Note. Raffiniertes Rapsöl ist geschmacks- und geruchsneutral und lässt dem Aroma der frischen Zutaten den Vortritt.

## Mustergültig

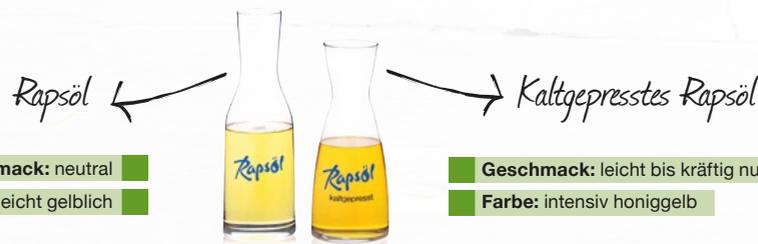
Rapsöl wird von Ernährungswissenschaftlern wegen seines günstigen Fettsäurenmusters ausdrücklich empfohlen. So sieht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Rapsöl auf Platz 1 der empfehlenswerten Speiseöle, wie sie es in ihrer Lebensmittelpyramide dokumentiert. Auch das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund rät bereits für die Kleinsten zur Verwendung von Rapsöl.

Rapsöl punktet mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, einen normalen Blutcholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus verfügt Rapsöl über einen hohen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure. Ersetzt Ölsäure gesättigte Fettsäuren in der Nahrung, trägt auch sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.

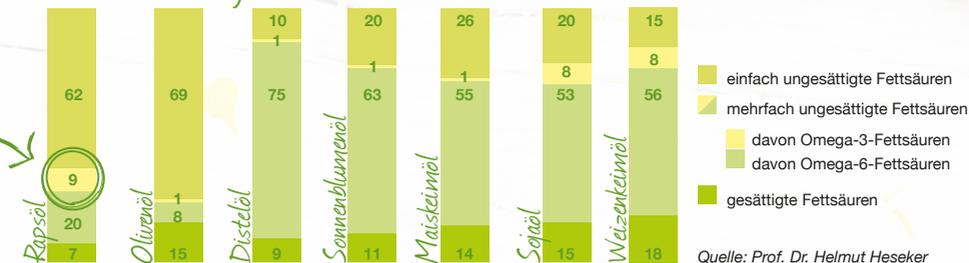
## Lieblingsöl

Das mustergültige Fettsäurenmuster, die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten und die heimische Herkunft kommen bei Verbrauchern gut an: Rapsöl ist die Nummer 1 im Speiseölregal. Kein anderes Speiseöl fand in den vergangenen Jahren häufiger seinen Weg in die Einkaufswagen der bundesdeutschen Verbraucher.



## Pflanzenöle im Vergleich

Fettsäuren in g pro 100 g Öl



## Ausgezeichnet

Bei der reichhaltigen Auswahl an Rapsölen im Lebensmittelhandel fällt es manchem Verbraucher schwer, sich für ein Produkt zu entscheiden. Für mehr Durchblick beim Einkauf sorgt die DLG-Qualitätsprüfung.

Nur Rapsöle, die im Laufe eines Jahres zweimal umfassende Qualitätskontrollen durchlaufen haben und die Prüfungsvorgaben erfüllen, sind berechtigt, das Siegel „Jährlich DLG-prämiert“ der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft e. V. zu tragen.

Im Mittelpunkt des Qualitätschecks stehen sensorische Aspekte. Wichtig ist eine rapstypische Geruchs- und Geschmacksausprägung. Dementsprechend lauten die drei Hauptdisziplinen in jeder Sensorikprüfung Schwenken, Schnuppern, Schlürfen. Nur Öle, die rapstypische Aromaattribute vorweisen und frei von jeglichen Fehlparfums sind, bestehen vor den kritischen Geschmacksknospen der Prüfer. Chemisch-physikalische Laboruntersuchungen vervoll-

ständigen den Prüfmodus. Insbesondere bei kaltgepressten Rapsölen ist es eine große Herausforderung für die Hersteller, eine kontinuierlich hohe Qualität zu produzieren. In jedem Verarbeitungsschritt – von der Annahme der Rohware bis zum Abfüllen des fertigen Rapsöls – gibt es eine Vielzahl von Punkten, die die Eigenschaften des Öls beeinflussen. Von zentraler Bedeutung ist jedoch die Rapssaat selbst. So stellen der Reifegrad der Saatkörner oder das Wetter bei der Ernte wesentliche Aspekte für die Ölqualität dar. Umso wichtiger ist es, dass das DLG-Prüfsiegel eine gleich bleibend gute Qualität dokumentiert.

## Schnell, raffiniert, lecker

Schnell, raffiniert, lecker – so möchten wir heutzutage kochen und backen. Und mit Rapsöl wird alles sogar noch ein bisschen besser. Wir haben deshalb eine Auswahl abwechslungsreicher Gerichte mit vielen frischen Kräutern und feinen Gewürzen für Sie zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!



Auf die Hand

**Zutaten für 6–8 Hot Dogs:**

**Krautsalat**

- 450 g Spitzkohl
- Meersalz
- 1–2 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig, flüssig
- 2 EL Rapsöl, kaltgepresst

**Majonäse**

- 1 Eigelb
- 1 TL Senf, scharf
- 1 TL Weißweinessig
- 200 ml Rapsöl, kaltgepresst
- 2 EL Röstzwiebeln
- ¼ Bund Schnittlauch

**Zusätzlich**

- 6–8 Laugenstangen
- 6–8 Wiener oder Frankfurter Würstchen
- 100 g dänische Gewürzgurken, in Scheiben

*German Hot Dog mit Krautsalat*

**Und so geht's:**

Den Backofen auf 80 °C vorheizen.

**Krautsalat:** Spitzkohl entstrunken, in möglichst feine Streifen schneiden und salzen. Mit Essig und Honig marinieren, anschließend leicht durchkneten. Beiseitestellen und ziehen lassen. Vor dem Servieren 2 EL kaltgepresstes Rapsöl unter den Krautsalat rühren.

**Majonäse:** Eigelb (zimmerwarm) mit Senf, Essig und 1 Prise Salz und kaltgepresstem Rapsöl in einen hohen schmalen Messbecher geben. Den Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher stellen, einschalten, dann langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Majonäse aufmischen. Anschließend die Röstzwiebeln in die Majonäse pürieren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Salz würzen und kalt stellen.

**Hot Dog:** Laugenstangen aufschneiden und die Hälften im Backofen erwärmen. Würstchen in einem Topf mit Wasser erhitzen. Die Unterseiten der Laugenstangen mit Majonäse bestreichen, mit Krautsalat, Würstchen und Gurken belegen. Optional mit Röstzwiebeln nach Geschmack bestreuen.



*Wir verwenden zarten Spitzkohl. Auch andere Weißkohlsorten sind geeignet, die aber aufgrund der Blattdicke nach dem Salzen erstmal beherzt weich geknetet oder gestampft werden sollten.*



## Zwiabelpizza mit Spinat & Chiliöl

### Und so geht's:

**Chiliöl:** Die Hälfte der Chilischoten mit ½ TL Salz grob zerstoßen, mit Rapsöl auf 100–120 °C erhitzen, vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb passieren. Mit kaltgepresstem Rapsöl und den restlichen Chilischoten verrühren.

**Teig:** Backofen auf 250 °C vorheizen. Thymian waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen streifen und fein schneiden. Mehl mit Backpulver vermengen und sieben. Zusammen mit Quark, Rapsöl, Milch, Ei, 1 TL Salz und der Hälfte des Thymians verkneten. Teig auf Backpapier dünn ausrollen.

**Belag:** Ziegenkäse auf den Teig streichen. Zwiebeln abziehen, in sehr dünne Scheiben schneiden und auf dem Ziegenkäse verteilen. Pizza im Backofen auf der untersten Schiene 12–15 Min. knusprig backen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Die fertige Pizza noch heiß mit Spinat, Speck und dem restlichen Thymian belegen, salzen und mit Chiliöl beträufeln.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Chiliöl

10 getrocknete Chilischoten  
4 EL Meersalz  
1½ TL Meersalz  
40 ml Rapsöl  
60 ml Rapsöl, kaltgepresst

#### Teig

1 Bund Thymian  
400 g Mehl, Type 550  
1 Päckchen Backpulver  
200 g Magerquark

120 ml Rapsöl  
4 EL Milch  
1 Ei (L)  
**Belag**  
300 g Ziegenfrischkäse  
4 rote Zwiebeln  
150 g Babyspinat  
8 Scheiben magerer Bauchspeck  
Salzflocken,  
ersatzweise Meersalz



## Pulled Chicken Burger

### Und so geht's:

Den Backofen auf 80 °C vorheizen.

**Majonäse:** Eigelb (zimmerwarm) mit Senf, 1 Prise Salz und kaltgepresstem Rapsöl in einen hohen schmalen Messbecher geben. Den Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher stellen, einschalten, dann langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Majonäse aufmixen. Zuletzt den Estragon in die Majonäse pürieren. Mit Salz würzen und kalt stellen.

**Belag:** Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, Stängelsätze herausschneiden, in Scheiben schneiden und salzen. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch in mundgerechten Stücken von den Knochen zupfen. Fleischstücke in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Rapsöl kurz anbraten.

**Burger:** Brötchen aufschneiden und die Hälften im Backofen erwärmen. Die Brötchenunterseiten mit Majonäse bestreichen, mit Salat, Tomaten, Hähnchenfleisch und Zwiebelringen belegen und die oberen Hälften auflegen.

### Zutaten für 6–8 Burger:

#### Majonäse

1 Eigelb  
1 TL scharfer Senf  
1 TL Weißweinessig  
Meersalz  
150–200 ml Rapsöl, kaltgepresst  
4–6 Zweige Estragon  
(wahlweise ½ TL Estragon,  
getrocknet)

#### Belag

6–8 Blätter Lollo-bianco-Salat  
2–3 Tomaten  
1 Zwiebel, rot  
½ Hähnchen vom Imbiss (siehe  
Tipp)  
1 EL Rapsöl  
**Zusätzlich**  
6–8 Burgerbrötchen



Wer das halbe Hähnchen selbst zubereiten möchte, würzt es kräftig mit Salz, etwas edelsüßem Paprika sowie 1 EL abgeriebener Zitronenschale und schiebt das Hähnchen dann bei 200 °C für 60 Min. in den Backofen.



## Reuben Burger

### Und so geht's:

**Sauerkraut:** Pfefferkörner und Wacholderbeeren grob zerstoßen und zusammen mit dem Lorbeerblatt in einen Einmal-Teebeutel geben. Beutel gut verschließen. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebelstreifen in 30 ml Rapsöl anschwitzen, Sauerkraut sowie Apfel hinzugeben und mitdünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und mit Fond auffüllen, dann zusammen mit dem Gewürzbeutel aufkochen und zugedeckt bei niedriger Temperatur unter gelegentlichem Rühren 50–60 Min. garen. Sauerkraut abschütten, Sud dabei auffangen, Gewürzbeutel entfernen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sud mit Knoblauch aufkochen und auf 2 EL reduzieren lassen. Reduktion mit Honig unter das Sauerkraut geben und alles nochmals mit Salz abschmecken, warmhalten.

**Sauce:** Ei (zimmerwarm) mit Senf, Honig, Essig, etwas Salz sowie 180 ml Rapsöl in einen hohen, schmalen Messbecher geben. Den Pürrierstab ganz nach unten in den Messbecher stellen, einschalten, dann langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Majonäse aufmixen. Mit Senf, Honig und Salz abschmecken.

**Belag:** Die Gurken längs in dünne Scheiben schneiden. Das Hack zu 4 flachen Patties in Größe der Burgerbrötchen formen und in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl nach Wunsch rare, medium oder well done braten, dann salzen. Die Brötchen quer halbieren, auf der Schnittfläche rösten und anschließend belegen.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Sauerkraut

20 Pfefferkörner  
10 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
60 g Zwiebel  
1 kleiner Apfel, säuerlich  
220 ml Rapsöl  
250 g Sauerkraut  
75 ml Apfelsaft  
75 ml Gemüsefond  
½ frische Knoblauchzehe  
2 TL Honig,  
vorzugsweise Kastanienhonig  
Meersalz

#### Sauce

1 Ei (M)  
60 g scharfer Senf  
40 ml Honig,  
vorzugsweise Kastanienhonig  
1 EL Apfelessig  
schwarzer Pfeffer

#### Belag

4 Pfeffergurken  
500 g Rinderhack, fein gewolft

#### Zusätzlich

4 Burgerbrötchen  
1 Einmal-Teebeutel



# Chickpea Burger

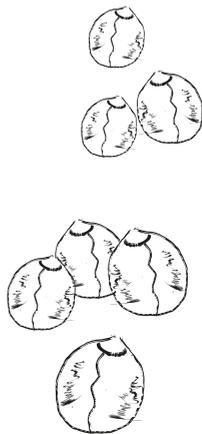
## Und so geht's:

**Am Vortag:** Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

**Sesamsauce:** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Ei (zimmerwarm) mit etwas Salz, 180 ml Rapsöl sowie Sesamöl in einen hohen, schmalen Messbecher geben. Den Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher stellen, einschalten, dann langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Majonäse aufmixen. Den Sesam hineingeben und alles mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken.

**Harissasauce:** Die passierten Tomaten mit der Harissapaste verrühren.

**Belag:** Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Die Kräuter kalt abbrausen, trocken schleudern, dann von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden. Die eingeweichten Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen, dann in einer Küchenmaschine fein pürieren (ersatzweise durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen). Das Kichererbsenpüree mit Ei, Ingwer, Zitronenschale, Kräutern sowie Knoblauch vermengen und alles mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken. 4 flache Patties in Größe der Burgerbrötchen formen. Diese in einer Pfanne in reichlich Rapsöl braten, dann herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Den Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Burgerbrötchen quer halbieren, auf der Schnittfläche rösten und anschließend belegen.



## Zutaten für 4 Portionen:

### Sesamsauce

40 g heller Sesam, geschält  
40 g schwarzer Sesam,  
ersatzweise nur heller Sesam  
1 Ei (M)  
Meersalz  
180 ml Rapsöl  
10 ml Sesamöl  
Zitronensaft

### Harissasauce

3 EL passierte Tomaten  
1–2 TL Harissapaste

### Belag

250 g Kichererbsen, getrocknet  
25 g frischer Ingwer  
1 Bio-Zitrone  
1 Bund Blatt Petersilie  
1 Bund Koriander  
½ frische Knoblauchzehe  
1 Ei (M)  
ca. 250 ml Rapsöl zum Braten  
1 Fleischtomate  
4 Blätter Blattsalat nach Wunsch  
**Zusätzlich**  
4 Burgerbrötchen

## Hinweis:

**Die Kichererbsen müssen bereits am Vortag eingeweicht werden.**





#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Sauce

2 Maiskolben  
60 g Zwiebeln  
220 ml Rapsöl  
½ TL mildes Currypulver  
Meersalz, Zucker  
1 Ei (M)

##### Salsa

1 unbehandelte Limette  
300 g Melone, z. B. Galia  
1 Bund feine Lauchzwiebeln  
1 rote Chilischote

##### Belag

1 Bund feine Rauke  
je ½ TL schwarzer Pfeffer,  
Kreuzkümmelsamen, gelbe Senf-  
körner, getrockneter Oregano,  
Chili & Paprikapulver, edelsüß  
4 Lachsfilets, ohne Haut  
1 Eiklar

##### Zusätzlich

4 Burgerbrötchen

## Cajun Lax Burger

### Und so geht's:

**Sauce:** Maiskörner von den Kolben schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in 20 ml Rapsöl anschwitzen. Die Maiskörner sowie Curry hinzufügen und mit anschwitzen. Mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt bei geringer Hitze einige Minuten weich schmoren, dann abkühlen lassen. Das Ei (zimmerwarm) mit etwas Salz sowie 180 ml Rapsöl in einen hohen, schmalen Messbecher geben. Den Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher stellen, einschalten, dann langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Majonäse aufmixen. Anschließend die Hälfte der Mais-Mischung pürieren, zusammen mit der anderen Hälfte unter die Majonäse ziehen, mit Salz abschmecken.

**Salsa:** Limette heiß abwaschen, trocknen. Die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Die Melone von Schale sowie Kernen befreien und sehr fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Alle Zutaten vermengen und mit Limettensaft, Zucker sowie Salz abschmecken.

**Belag:** Die Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Pfeffer, Kreuzkümmel sowie Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann abkühlen lassen, zusammen mit den anderen Gewürzen sowie ½ TL Salz in einem Mörser zerstoßen. Lachsfilets kalt abbrausen, trocknen, mit Eiklar bestreichen und mit der Gewürzmischung bestreuen. In einer Pfanne in 20 ml Rapsöl jeweils 1–2 Min. auf beiden Seiten braten. Die Burgerbrötchen quer halbieren, auf der Schnittfläche rösten und anschließend belegen.

## Super-Stulle

### Und so geht's:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

**Salat:** Zwiebel abziehen und in feine Spalten schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides mit einem Spritzer Essig und kaltgepresstem Rapsöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Bauernbrot:** Ein Blech mit Backpapier auslegen, Bauernbrotscheiben darauf anordnen und mit Corned Beef und Cheddar belegen. Die Brote für 4–6 Min. in den Ofen schieben, bis der Käse zerlaufen ist.

**Spiegeleier:** Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier hineinschlagen und in 4–6 Min. zu Spiegeleiern braten. Bauernbrotscheiben mit den Spiegeleiern und dem Zwiebelsalat toppen und gleich servieren.

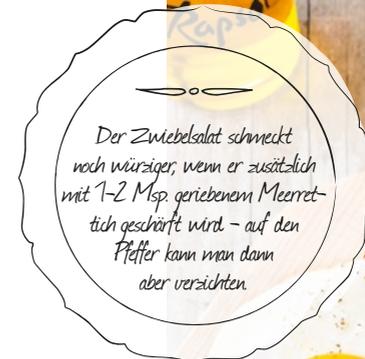
### Zutaten für 4 Stullen:

##### Salat

1 Zwiebel, rot  
1 Frühlingszwiebel  
1 TL Weißweinessig  
2 EL Rapsöl, kaltgepresst  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer

##### Bauernbrot

4 Scheiben Bauernbrot  
4–8 Scheiben Corned Beef  
4–8 Scheiben Cheddar, echt  
**Spiegeleier**  
2 EL Rapsöl  
4 Eier (M)



Der Zwiebelsalat schmeckt noch würziger, wenn er zusätzlich mit 1–2 Msp. geriebenem Meerrettich geschärft wird – auf den Pfeffer kann man dann aber verzichten.





#### Zutaten für 4 Portionen:

##### Blätterteigstangen

- 1 Rolle frischer Blätterteig, 275 g
- 25 g Kürbiskerne
- 1 EL grobes Meersalz
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Eigelb
- 2 EL Milch

##### Gremolata

- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Karotten
- 1 Paprika, gelb
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 2 EL Rapsöl
- ½ unbehandelte Zitrone, Saft und Schale
- Meersalz
- ½ Bund Koriander

##### Suppe

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchstange
- 3 EL Rapsöl
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- Pfeffer
- ½ TL Kurkuma
- ½ Zitrone, Saft

## Kürbiscremesuppe

mit Gemüsegremolata & Blätterteigstangen

#### Und so geht's:

**Blätterteigstangen:** Blätterteig ausrollen. Kürbiskerne, Salz und Zucker im Mixer grob hacken. Eigelb und Milch verquirlen, Blätterteig damit bepinseln, zur Hälfte mit der Kürbiskernmischung bestreuen, andere Teighälfte darüberschlagen, etwas andrücken. In 1 cm breite Streifen schneiden, Enden gegeneinander verdrehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit restlicher Ei-Milch-Mischung bestreichen, im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Min. backen.

**Gremolata:** Gemüse waschen, putzen, schälen und sehr fein würfeln. 2 Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls fein würfeln. Pfefferschote waschen, putzen, Kerne entfernen und fein würfeln. Rapsöl erhitzen, gesamtes Gemüse zugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren bissfest dünsten. Mit Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Zitronenschale würzen. Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken. Gremolata und Koriander in eine Schüssel geben, mit kaltgepresstem Rapsöl verfeinern.

**Suppe:** Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, in feine Ringe schneiden. Gemüse in Rapsöl andünsten. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und innere Fasern entfernen, grob würfeln. Apfel schälen, entkernen, ebenfalls grob würfeln. Beides zum Gemüse geben, kurz andünsten, mit Brühe ablöschen, zugedeckt 30 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren, Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zitronensaft abschmecken. Zusammen mit der Gremolata anrichten und die Blätterteigstangen dazu servieren.





## Süß-pikante Gewürznüsse

### Zutaten für 500 g Nüsse:

je 1 TL Kreuzkümmel , Koriandersamen, braunen Zucker, Anissamen, Zimtbüten & Meersalz  
1 Msp. Chiliflocken  
3 EL Rapsöl  
500 g gemischte Nüsse (z. B. Cashewkerne, Pecan-, Hasel- und Macadamianüsse oder andere Nüsse nach Wahl)

### Und so geht's:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen, dann in einer Schüssel mit Salz, Zucker sowie Rapsöl mischen. Die Nüsse in die Gewürzmischung geben, alles gut vermengen. Die Nüsse auf das Backblech geben und 10–15 Min. im Ofen backen, dabei gelegentlich wenden.

Hat man nicht so viele einzelne Gewürze zur Hand, können auch Gewürzmischungen wie Baharat, Ras el-Hanout oder Cajungewürz verwendet werden.

### Und so geht's:

**Am Vortag:** Wasser mit der Hefe sowie der Hälfte der Kräuter in einer Schüssel verrühren, anschließend mit der Hälfte des Mehls sowie dem Salz in einer Schüssel kräftig verrühren.

Dann das restliche Mehl mit einer Gabel unterarbeiten. Den Teig mit 5 ml Rapsöl bestreichen, direkt mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

**Am nächsten Tag:** Den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfohlen) vorheizen.

Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und rund formen, dann flach ausrollen (ca. 12 cm Durchmesser). Mit dem restlichen Rapsöl bepinseln und mit Salzflakes sowie den restlichen Kräutern bestreuen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 Min. gehen lassen. Anschließend das Backblech auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben, die Temperatur auf 230 °C reduzieren und die Brote 12–15 Min. backen.



## No-Knead-Focaccia

### Zutaten für 4 kleine Brote:

200 ml Wasser  
1 TL Trockenhefe  
je ½ TL Oregano und Thymian, getrocknet (oder andere Kräuter nach Wunsch)  
270 g Mehl, Type 405  
1 gestr. TL feines Meersalz  
20 ml Rapsöl  
1 TL Salzflakes

**Hinweis: Der Teig muss bereits am Vortag zubereitet werden.**

Der Teig hält sich bis zu 2 Tage im Kühlschrank, wenn er nicht am nächsten Tag verbraucht werden kann.

Für Kräuteröle muss das Rapsöl beim Pürieren sehr kalt sein, sonst können die Kräuter bitter und grasig im Geschmack werden.

## Maronencremesuppe mit Petersilienöl & Schinkenchips

### Und so geht's:

**Petersilienöl:** Petersilie waschen, gut trocken tupfen, grobe Stiele entfernen, Blättchen mit gekühltem kaltgepresstem Rapsöl zusammen in einem hohen Gefäß pürieren.

**Suppe:** Maronen klein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie schälen, sehr fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten, mit Wein und Brühe ablöschen, Lorbeerblatt und Nelken zugeben, 30 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann die Gewürze entfernen, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Majoranblättchen von den Stielen zupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, Rest unter die Suppe ziehen. Schinken in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kalte Butter in Stückchen in die Suppe geben, mit dem Stabmixer unterrühren, dabei die Suppe etwas aufschäumen. Suppe mit Majoran und Petersilienöl garnieren, Schinkenchips dazu servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Petersilienöl

- 1 Bund Petersilie
- 150 ml Rapsöl, kaltgepresst, gut gekühlt

#### Suppe

- 400 g Maronen, vakuumiert
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Knollensellerie
- 4 EL Rapsöl
- 100 ml Weißwein

- 1 | Geflügel- oder Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- ½ Bund Majoran
- 100 g luftgetrockneter Schinken, dünn geschnitten
- 50 g kalte Butter

## Linsen-Curry-Suppe mit Red-Snapper-Spieß

### Und so geht's:

**Suppe:** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Rapsöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten, Linsen zugeben und kurz mit dünsten, dann Currypaste einrühren, anrösten, mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen, dann pürieren und Kokosmilch unterziehen. Mit Salz, Pfeffer, Koriandersamen und geriebener Orangenschale abschmecken. Koriandergrün waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und unter die Suppe rühren.

**Fischspieß:** Gewürze miteinander vermischen. Fisch waschen, trocken tupfen, längs in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in den Gewürzen wälzen. Fischstreifen auf die 4 Spieße stecken, Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin 2 Min. auf jeder Seite braten. Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen, in Schalen füllen, je einen Spieß dazugeben, mit restlichem Koriandergrün garnieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Suppe

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 3 EL Rapsöl
- 200 g rote Linsen
- 1 EL gelbe Currypaste
- 2 unbehandelte Orangen, Saft und Schale
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Meersalz, weißer Pfeffer

- ½ TL Koriandersamen, gemahlen
- ½ Bund Koriandergrün

#### Fischspieß

- 1 EL Fenchelsaat, grob gemörsert
- 1 EL Koriandersaat, grob gemörsert
- 1 EL Pul Biber
- 400 g Red-Snapper-Filet
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Rapsöl
- Zusätzlich**
- 4 lange Holzspieße

## Spargelcremesuppe mit Kresseöl

### Und so geht's:

**Kresseöl:** 2 Schalen Kresse abschneiden, mit dem kaltgepressten Rapsöl und der Wasabipaste mit dem Schneidstab cremig pürieren und mit Salz würzen.

**Suppe:** Spargel schälen, die Schalen mit kaltem Salzwasser bedeckt in einem Topf langsam aufkochen. Schalen dann mit einer Schaumkelle herausheben und die geschälten Spargelstangen im entstandenen Spargelkochsud, je nach Dicke, 7–12 Min. bissfest kochen, herausnehmen und unter kaltem Wasser rasch abschrecken. 500 ml Spargelkochsud abmessen und beiseite stellen. Spargelstangen in Stücke von ca. 2 cm Länge schneiden. Alle Spargelköpfe und zusätzlich ca.  $\frac{1}{3}$  der Spargelstücke als Einlage beiseitelegen. Sahne erst mit der Speisestärke, dann mit dem bereitgestellten Spargelkochsud verrühren. Schalotten fein würfeln und in einem Topf mit den restlichen Spargelstücken in 1 EL Rapsöl andünsten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und mit der Spargelkochsud-Sahne-Mischung aufgießen. Suppe offen 15 Min. kochen lassen. Vor dem Servieren die Spargelsuppe mit dem Pürierstab cremig fein pürieren und (optional) durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Wein abschmecken. Spargeleinlage zugeben und einmal aufkochen lassen. Inzwischen die Mandeln in einem Topf im restlichen Rapsöl goldbraun rösten und salzen. Die Spargelcremesuppe mit Räucherlachs, der übrigen Kresse, Kresseöl und Mandelblättchen anrichten.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Kresseöl

3 Schalen Kresse  
50 ml Rapsöl, kaltgepresst  
 $\frac{1}{2}$  TL Wasabipaste  
Meersalz

#### Suppe

800 g Spargel, weiß  
250 ml Schlagsahne  
 $\frac{1}{2}$  TL Speisestärke  
2 Schalotten  
2 EL Rapsöl  
60 ml Weißwein  
weißer Pfeffer  
50 g Mandelblättchen

#### Zusätzlich

150 g Räucherlachs





## Blattsalat mit Putenbrust & Radieschen

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Salat

- 200 g Blattsalat, z. B. Römer- oder Friséesalat
- 2 reife Birnen
- 2 Bund Radieschen
- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 EL Rapsöl
- 8 Scheiben geräucherte Putenbrust à ca. 20 g

#### Dressing

- 5 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Essig
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Rapsöl, kaltgepresst

### Und so geht's:

**Salat:** Salat putzen, verlesen, waschen, gut trocknen und evtl. etwas zerpfücken. Birnen waschen, schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen, in Würfel schneiden, mit Salat und Birnen mischen. Toast entrinden, in Würfel schneiden und im heißen Rapsöl kurz anrösten.

**Dressing:** Die Brühe, den Essig und die Gewürze gründlich verrühren. Anschließend das kaltgepresste Rapsöl unterschlagen. Das Dressing abschmecken, über den Salat geben, Croûtons darüberstreuen und mit der Putenbrust anrichten.

## Radieschenschaumsuppe

mit Petersilienöl & Zimtcroûtons

### Und so geht's:

**Petersilienöl:** Petersilie waschen, gründlich trocknen, Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden. Zusammen mit Walnusskernen und sehr kaltem kaltgepresstem Rapsöl kurz pürieren. Alles durch ein Sieb passieren und salzen.

**Croûtons:** Rinde vom Toastbrot entfernen, Brot in Würfel schneiden, in Rapsöl goldbraun braten, auf Küchenkrepp abtropfen, salzen und mit Zimt bestreuen.

**Suppe:** Radieschen putzen, zarte Blätter aufbewahren. Radieschen waschen und bis auf 6 Stück klein schneiden. Schalotten abziehen, fein würfeln, in Rapsöl anschwitzen. Klein geschnittene Radieschen hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Mit Honig glasieren, dann mit Fond ablöschen und aufkochen lassen. Lorbeerblatt zufügen, Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. kochen. Lorbeerblatt entfernen. Suppe pürieren, passieren und salzen. Restliche Radieschen in feine Stifte und Blätter in Streifen schneiden. Sahne schlagen. Suppe nochmals aufkochen und mit Butterwürfeln schaumig aufmixen. Radieschenstifte und Sahne anrichten, mit Suppe auffüllen. Mit Petersilienöl beträufeln, zusammen mit Croûtons und Radieschenblättern servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Petersilienöl

- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Walnusskerne
- 80 ml Rapsöl, kalt gepresst, gut gekühlt!
- Meersalz

#### Croûtons

- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Rapsöl
- ¼ TL Zimtpulver

#### Suppe

- 3 Bund Radieschen
- 4 Schalotten
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL milder Honig
- 600 ml Gemüse- oder Geflügelfond
- 1 Lorbeerblatt
- 60 g Butterwürfel, kalt
- 80 ml Sahne



## Salat mit Honigmelone & Tomaten-Safran-Dip



### Und so geht's:

**Vinaigrette:** Aus Chilisaucе, Zitronensaft und 3 EL kaltgepresstem Rapsöl eine Vinaigrette anrühren, leicht salzen.

**Dip:** Tomatenragout mit Safran, Honig und 2 EL kaltgepresstem Rapsöl verrühren.

**Salat:** Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser 4 Min. kochen, abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Honigmelone entkernen, achteln, die Schale von den Achteln schneiden und die Melonenstücke pfeffern. Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, in Spalten schneiden und in der Vinaigrette wenden. Gemüse und Melonenschnitze auf Tellern oder einer Platte anrichten. Kräuter waschen, gut trocknen, die Blätter von den Stielen zupfen. Salat mit Kräutern bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln. Fladenbrot in Scheiben schneiden, mit restlichem kaltgepresstem Rapsöl beträufeln, salzen und unter dem Backofengrill goldbraun rösten. Röstbrote mit dem Dip zum Salat servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Vinaigrette

5 EL Asia-Chilisaucе, süß-scharf  
2 EL Zitronensaft  
6 EL Rapsöl, kaltgepresst  
Meersalz

#### Dip

150 ml Tomatenragout, stückig  
0,1 g Safran, gemahlen  
(1 handelsübliches Döschen)  
1 EL Honig

#### Salat

100 g Zuckerschoten  
½ Honigmelone, ca. 500 g  
2 Avocados, reif  
½ Bund Koriander  
1 Stängel Minze

#### Zusätzlich

1 Fladenbrot





## Ofen-Spargel mit Zitronenmelissepesto & Bresaola

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Spargel

1 kg frischer Spargel, mittelstarke, gleich große Stangen  
feines Meersalz  
1 TL feiner Zucker  
50 g Butter in Flocken

#### Pesto

2 Bund Zitronenmelisse  
1 EL geröstete, gemahlene Mandeln  
80 ml Rapsöl, kaltgepresst  
weißer Pfeffer

#### Beilage

200 g fein geschnittene Bresaola,  
ersatzweise Bündnerfleisch

### Und so geht's:

**Spargel:** Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Die Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen nebeneinander in eine Auflaufform legen, salzen, leicht zuckern und mit Butterflocken belegen. Die Auflaufform fest verschließen (entweder mit einem Deckel oder mit Alufolie umwickeln) und auf der untersten Schiene im Backofen je nach Stangenstärke 45–55 Min. garen.

**Pesto:** Zitronenmelisse waschen und gründlich trocknen. Die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Die Blätter zusammen mit Mandeln und dem Rapsöl pürieren, dann mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Den Spargel zusammen mit dem Pesto sowie der Bresaola servieren.



## Gebratene Lammfilets

mit Möhren-Walnuss-Pesto auf Bohnen

### Und so geht's:

**Pesto:** Möhren und Ingwer schälen, beides fein reiben. Zusammen mit den Walnusskernen, dem Orangensaft sowie dem kaltgepressten Rapsöl pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

**Gemüse:** Die Schneidebohnen putzen, in Rauten schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. knapp gar kochen, abschütten und abtropfen lassen. Die dicken Bohnen ggf. palen, in kochendem Salzwasser 2–3 Min. blanchieren, abschütten, abschrecken und die dünnen Häutchen um die Kerne entfernen. Die Melisse von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und zum Servieren in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Dann die Schneidebohnen, die dicken Bohnen sowie die Melisse hinzufügen. Alles einmal durchschwenken, nochmals erwärmen und mit Salz abschmecken.

**Fleisch:** Die Lammfilets salzen sowie pfeffern und in einer beschichteten Pfanne etwa 3 Min. in dem restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze rundherum braten. Dann die Herdplatte ausschalten und das Fleisch rosa gar ziehen lassen, dabei einmal wenden. Die Filets auf den Bohnen anrichten und das Pesto dekorativ auf die Teller träufeln.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Pesto

300 g junge Möhren  
20 g frischer Ingwer  
40 g Walnusskerne  
80 ml Orangensaft  
5 EL Rapsöl, kaltgepresst  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer

#### Gemüse

800 g Schneidebohnen  
1,2 kg dicke Bohnen, frisch, oder  
400 g TK-Ware  
½ Bund Zitronenmelisse,  
ersatzweise Minze  
80 g Schalotten  
4 EL Rapsöl

#### Fleisch

600 g Lammfilets, ohne Sehnen



## Schweinefilet mit Champignons in Basilikumöl & Pastinakenpüree

### Und so geht's:

**Basilikumöl:** Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in kochendem Salzwasser kurz überbrühen, dann in Eiswasser abschrecken. Blanchierte Blätter sorgfältig ausdrücken, mit einem scharfen Messer klein schneiden, mit 2 EL gut gekühltem (!) kaltgepresstem Rapsöl fein pürieren und mit Salz abschmecken.

**Pilze:** Champignons putzen, evtl. klein schneiden, in 1 EL Rapsöl anbraten, salzen und mit Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit dem Basilikumöl 30 Min. marinieren.

**Pastinakenpüree:** Gemüse schälen, klein schneiden und zugedeckt in einem Topf mit wenig Wasser, etwas Salz sowie 1 TL Zitronensaft weich kochen, abschütten. Fond aufkochen, Pastinaken hineingeben, fein pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Fleisch:** Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Filet salzen, mit Fenchel bestreuen und in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Min. im restlichen Rapsöl bei mittlerer Hitze rundherum braten. Dann den Herd ausschalten und das Fleisch rosa gar ziehen lassen, dabei einmal wenden. Zusammen mit den Champignons sowie dem Pastinakenpüree servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Basilikumöl

1 Bund Basilikum  
Meersalz

2 EL Rapsöl, kaltgepresst

#### Pilze

750 g kleine Champignons

3 EL Rapsöl

Zitronensaft

#### Pastinakenpüree

750 g Pastinaken

250 ml Gemüsefond

#### Fleisch

1 TL Fenchelsamen

400 g Schweinefilet



## Bärlauchpesto-Pasta

mit Hähnchenschnitzeln & Ofentomaten

### Und so geht's:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

**Pesto:** Kräuter waschen, gut trocknen und die Blätter abzupfen. Kräuter, Mandeln, Parmesan und kaltgepresstes Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab zu einem Pesto pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Ofengemüse:** Spargel schälen, Stangen längs halbieren und die Hälften in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Kirschtomaten auf einem Blech mit Backpapier mit 2 EL Rapsöl, Salz, 1 Prise Zucker und Balsamessig marinieren, pfeffern und für 12–15 Min. in den heißen Backofen geben. Spargel in 2 EL Rapsöl 4–6 Min. braten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

**Hähnchenschnitzel:** Hähnchenbrust in kleine Schnitzel schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Hähnchenschnitzel mit 1 EL Rapsöl, Chiliflocken, Knoblauch, Bohnenkraut und Zitronensaft marinieren. Hähnchenschnitzel in einer beschichteten Pfanne in ca. 6–8 Min. braten, salzen.

**Pasta:** Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Nudeln abgießen, tropfnass und heiß mit dem Pesto vermengen und mit den Hähnchenschnitzeln anrichten.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Pesto

1 Bund Bärlauch

1 Bund Basilikum

50 g Rauchmandeln, geröstet

50 g Parmesan, gerieben

150 ml Rapsöl, kaltgepresst

Meersalz

schwarzer Pfeffer

#### Ofengemüse

500 g Spargel, weiß

200 g Kirschtomaten

5 EL Rapsöl

Zucker

1 TL Balsamessig

(Aceto balsamico)

#### Hähnchenschnitzel

1 Hähnchenbrust,

ohne Haut und Knochen

1 Knoblauchzehe

Chiliflocken

Bohnenkraut

1 TL Zitronensaft

#### Pasta

350 g Tagliatelle





Für die Zubereitung der Aioli sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben, da die Sauce sonst gerinnen könnte.

## Kabeljau mit Tomaten-Aioli, Petersiliengemüse & gebratenen Tomaten

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Aioli

1 Eigelb  
1 TL Tomatenmark  
0,1 g Safran, gemahlen  
(1 handelsübliches Döschen)  
1 TL Weißweinessig  
Meersalz  
150–200 ml Rapsöl, kaltgepresst  
Cayennepfeffer (wahlweise ein Spritzer Tabasco)

#### Fisch

600–700 g Kabeljaufilet,  
in 4 Portionsstücken  
2–3 EL Weißwein  
ca. 150 ml Rapsöl

#### Gemüse

2 Bund Blatt Petersilie  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1–2 Ochsenherz- oder  
Fleischtomaten  
6–8 EL Mehl, Type 405  
7 EL Rapsöl, kaltgepresst  
weißer Pfeffer

### Und so geht's:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

**Aioli:** Eigelb (zimmerwarm) mit Tomatenmark, Safran, Essig, 1 Prise Salz sowie kaltgepresstem Rapsöl in einen hohen, schmalen Messbecher geben. Den Pürierstab ganz nach unten in den Messbecher stellen, einschalten, langsam nach oben ziehen und alles zu einer homogenen Majonäse aufmixen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und kalt stellen.

**Fisch:** Fischfilets mit Salz würzen und in eine Auflaufform legen. Mit Weißwein besprenkeln und mit kaltgepresstem Rapsöl übergießen. Den Fisch im heißen Backofen 12–15 Min. garen.

**Gemüse:** Petersilie waschen, gründlich trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten in dicke Scheiben schneiden und im Mehl wenden. 3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Petersilie hineingeben und zusammenfallen lassen. 1 Min. unter Rühren schmoren, mit Salz würzen, dann warm stellen. In einer weiteren Pfanne 4 EL Rapsöl erhitzen, die gemehlten Tomatenscheiben hineingeben und 2–3 Min. anbraten. Tomatenscheiben mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden, noch 1 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenscheiben und Petersiliengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fisch aus dem Ofen nehmen, auflegen und etwas Aioli daraufgeben. Sofort servieren.



## Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Minzpesto

### Und so geht's:

**Minzpesto:** Mandeln ohne Fett rösten. Minze abrausen, gut trocknen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Minze mit Mandeln, Knoblauch, Orangensaft sowie dem kaltgepressten Rapsöl pürieren und mit Salz abschmecken.

**Wurzelgemüse:** Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Rote Bete, Petersilienwurzeln, Möhren sowie Kartoffeln schälen, längs in etwa 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis abspülen, Kerne heraus-schneiden und ebenfalls in Scheiben schneiden. Gemüse mit dem Rapsöl beträufeln, salzen, pfeffern und 25–30 Min. im Backofen garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Currypaste unter das Gemüse mischen und alles fertig garen. Das Wurzelgemüse zusammen mit dem Pesto servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Minzpesto

40 g Mandelstifte  
1 Bund Minze  
1 Knoblauchzehe  
60 ml Orangensaft  
4 EL Rapsöl,  
kaltgepresst  
Meersalz

#### Wurzelgemüse

300 g Rote Bete  
300 g Petersilienwurzeln  
300 g Möhren  
300 g Kartoffeln  
300 g Hokkaido-Kürbis  
4 EL Rapsöl  
3 TL Currypaste, mild

## Nudelbowl mit Spinat & Pilzen

### Und so geht's:

**Brühe:** Knoblauch abziehen und halbieren. Fond mit Knoblauch und Sternanis aufkochen, die getrockneten Steinpilze zugeben und 1 Min. köcheln lassen. Brühe vom Herd nehmen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Brühe durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren, aufkochen und mit Salz würzen.

**Einlage:** Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Suppennudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und kalt abschrecken. Mit 1 TL Rapsöl mischen. Die Pilze in einer großen beschichteten Pfanne in 3 Portionen braten, dafür jeweils 1–2 EL Rapsöl erhitzen und die Pilze darin 2–3 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Nudeln zur Brühe geben, diese nochmals aufkochen und die gebratenen Pilze zugeben. Die Suppe mit etwas kaltgepresstem Rapsöl beträufeln, heiß servieren.

Probieren Sie auch die asiatische Variante und verfeinern Sie die Brühe dafür mit 1–2 EL Sojasauce, 10 g frisch geriebenem Ingwer und etwas Chili nach Geschmack.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Brühe

1 Knoblauchzehe  
800 ml Pilzfond, Glas (wahlweise  
Gemüse- oder Rinderbrühe)  
1 Sternanis  
20 g Steinpilze, getrocknet

#### Einlage

500 g Pilze nach Wahl, gemischt  
150 g junger Spinat  
100 g Suppennudeln nach Wahl  
ca. 6 EL Rapsöl  
Meersalz  
2 EL Rapsöl, kaltgepresst  
schwarzer Pfeffer



## Linsensuppe mit Lachsspießen

### Und so geht's:

**Lachsspieße:** Koriander waschen, gut trocknen, ein paar Stängel als Deko zurückbehalten, den übrigen Koriander und 50 ml kaltgepresstes Rapsöl mit dem Schneidstab pürieren und anschließend das Öl mit Salz würzen. Lachs in Würfel schneiden, waschen, trocknen, mit Salz und Zitronensaft würzen, auf Spieße ziehen und marinieren lassen. Kurz vor dem Servieren die Lachsspieße mit Küchenpapier abtupfen und in 2 EL heißem Rapsöl von jeder Seite 2–3 Min. braten.

**Suppe:** Suppengemüse waschen, schälen und fein würfeln, Lauch beiseitelegen. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, gewürfeltes Suppengemüse bis auf den Lauch mit den Linsen kurz andünsten, das Tomatenmark unterrühren, Lorbeerblätter zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Offen 25 Min. köcheln lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides mit dem Lauch zur Suppe geben. Weitere 10 Min. offen kochen. Vor dem Servieren die Suppe mit dem Schneidstab ganz leicht anpürieren, das gibt eine schöne Bindung. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Einmal aufkochen lassen und in vorgewärmte Suppenschalen füllen. Die Lachsspieße an die Teller anlegen, mit etwas Koriander-Rapsöl beträufeln und mit Korianderstielen dekorieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Lachsspieße

1 Bund Koriander  
50 ml Rapsöl, kaltgepresst  
Meersalz  
300 g Lachsfilet  
1 EL Zitronensaft  
4 EL Rapsöl

#### Suppe

1 Bund Suppengemüse  
(Möhre, Sellerie, Lauch)  
250 g Pardina-Linsen  
1 EL Tomatenmark  
2 Lorbeerblätter  
1,5 l Gemüsebrühe  
20 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
Chiliflocken

#### Zusätzlich

4 Holzspieße



## Sattesser-Salat mit Bulgur & Schafskäse

### Und so geht's:

Backofen auf 80 °C vorheizen.

**Bulgur:** 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Bulgur darin mit Paprikapulver und Curry kurz anschwitzen, mit Brühe auffüllen, salzen und aufkochen. Topf vom Herd ziehen und den Bulgur zugedeckt 8 Min. quellen lassen.

**Salat:** Knoblauch abziehen und fein würfeln. Dill waschen, gut trocknen und fein schneiden, mit Chiliflocken, Knoblauch und 5 EL kaltgepresstem Rapsöl verrühren. Den Fetakäse in dem Würzöl wenden. Gurken waschen, in Stücke schneiden und mit 1 Prise Salz und Weißweinessig würzen. Tomaten halbieren und mit 1 Prise Salz und Zucker sowie Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Fladen für 5 Min. im Backofen aufbacken. Bulgur warm auf einem Teller mit dem Gemüse anrichten. Das Gemüse nach Geschmack mit dem restlichen kaltgepressten Rapsöl beträufeln. Feta und Fladenbrot ebenfalls anrichten und servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Bulgur

2 EL Rapsöl  
200 g Bulgur  
je 1 TL Paprikapulver, edelsüß,  
und Currypulver, mild  
400 ml Gemüsebrühe

#### Salat

1 Knoblauchzehe  
½ Bund Dill  
1–2 Msp. Chiliflocken  
7 EL Rapsöl, kaltgepresst  
300 g Fetakäse  
3 Mini- oder Snackgurken  
1 TL Weißweinessig  
200 g Kirschtomaten  
Zucker  
Meersalz, schwarzer Pfeffer  
1 Zwiebel, rot

#### Zusätzlich

einige Tortilla-Fladen  
oder Fladenbrot



Dazu passen hervorragend  
auch Spiegeleier!



## Kürbisstumpf mit Apfel-Zwiebelgemüse & Petersilienpesto

### Und so geht's:

**Pesto:** Petersilie waschen, gut trocknen und die Blätter grob kleinschneiden. Kaltgepresstes Rapsöl mit der Petersilie, den gerösteten Haselnussblättchen und der kalten Gemüsebrühe fein pürieren und mit Salz würzen.

**Kürbisstumpf:** Kürbis waschen, entkernen und das Kürbisfleisch grob würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln und mit dem Kürbisfleisch in einem Topf in 2 EL heißem Rapsöl andünsten. Honig, Sternanis und Lorbeer zugeben und unterrühren. Mit Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Min. offen weich schmoren. Vor dem Servieren Sternanis und Lorbeer entfernen, Kürbis mit einem Kartoffelstampfer oder einem robusten Schneebesen zu einem groben Brei zerstampfen und mit Salz und etwas Cayennepfeffer würzen.

**Gemüse:** Die roten Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden, die Äpfel mit einem Kernausstecher entkernen und ungeschält in Ringe schneiden. 3 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Äpfel darin bei milder Hitze 4–5 Min. braten. Mit Apfelsaft ablöschen, mit Salz würzen und durchschwenken. Anschließend mit dem Kürbisstumpf und dem Pesto servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Pesto

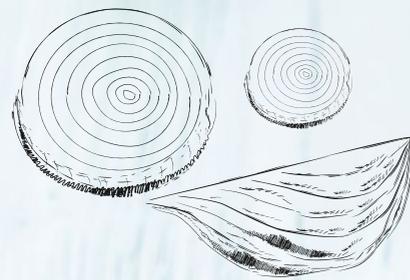
1 Bund Petersilie, kraus  
75 ml Rapsöl, kaltgepresst  
50 g Haselnussblättchen, geröstet  
50 ml Gemüsebrühe, kalt  
Meersalz

#### Kürbisstumpf

1 kg Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
5 EL Rapsöl  
1 EL Honig  
1 Sternanis  
1 Lorbeerblatt  
400 ml Gemüsebrühe  
Cayennepfeffer

#### Gemüse

2 Zwiebeln, rot  
2 Äpfel, klein (z. B. Elstar)  
50 ml Apfelsaft





Zum Vernaschen

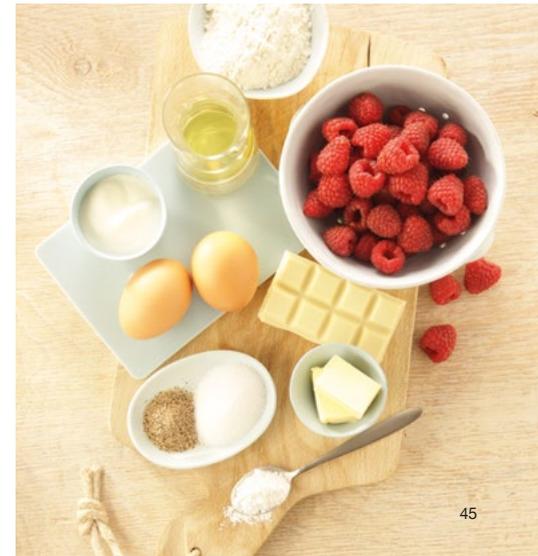
## Tassenkuchen mit Joghurt & Himbeeren

### Zutaten für 4 Tassen à ca. 180 ml:

- 15 g weiche Butter zum Ausstreichen
- 60 g Zucker
- 2 Eier (M)
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 60 ml Rapsöl
- 30 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 90 g Mehl, Type 405
- 1 TL Backpulver
- 70 g Himbeeren, frisch oder TK-Ware
- 40 g weiße Schokolade

### Und so geht's:

4 Tassen mit weicher Butter ausstreichen und mit insgesamt 10 g Zucker ausstreuen. Mehl mit Backpulver mischen. Die Eier mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker 5 Min. sehr schaumig schlagen, dann erst Rapsöl, Joghurt und zum Schluss die Mehlmischung unterrühren. Schokolade fein würfeln. Himbeeren sowie Schokolade unter den Teig heben und in den Tassen verteilen. Die Tassen nacheinander jeweils 1,5–2 Min. bei 800 W in der Mikrowelle garen. Die Kuchen gehen dabei sehr auf.



## Erdbeer-Pfannkuchen-Torte

### Zutaten für 6–8 Portionen:

#### Creme

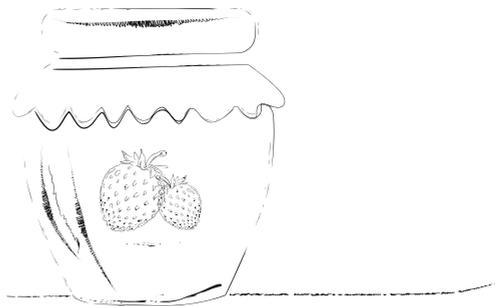
750 g Sahnequark  
100 g Erdbeerkonfitüre

#### Pfannkuchen

2 Eier (M)  
250 ml Milch  
40 g Zucker  
150 g Mehl, Type 405  
Salz  
4 EL Rapsöl

#### Zusätzlich

100 g Erdbeeren, geputzt  
20 g Pistazienkerne, gehackt



### Und so geht's:

**Creme:** Ein Sieb mit einem Küchentuch auskleiden und den Quark hineingeben. Das Sieb auf eine Schüssel stellen und den Quark mind. 6 Std. abtropfen lassen. Anschließend den Quark mit der Erdbeerkonfitüre glatt rühren.

**Pfannkuchen:** Eier trennen. Eigelb mit Milch und Zucker verquirlen, mit dem gesiebten Mehl zu einem glatten Teig verrühren. 10 Min. quellen lassen. Eiweiß und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes auf höchster Stufe steif schlagen und unter den Teig heben. Eine kleine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausstreichen, auf mittlere Stufe erhitzen und etwas Teig einfließen

lassen, so dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Teig 2–3 Min. backen, wenden und nochmals 1 Min. backen. Auf diese Weise 8 Pfannkuchen backen.

**Torte:** Einen erkalteten Pfannkuchen auf eine Servierplatte legen und dünn mit Quarkmasse bestreichen. Darauf einen weiteren Pfannkuchen platzieren und ebenfalls mit der Quarkmasse bestreichen. So fortfahren, bis alle Pfannkuchen und die Quarkmasse aufgebraucht sind. Die Torte dann für 2 Std. im Kühlschrank, mit Klarsichtfolie bedeckt, durchkühlen lassen. Vor dem Servieren mit frischen Erdbeeren und gehackten Pistazienkernen dekorieren. Mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden.



*Diese Torte kommt ohne Gelatine aus!  
Dafür muss der Quark gut abtropfen und die Kühlzeit vor dem Servieren muss eingehalten werden. Die Torte kann sehr gut vorbereitet werden. Sogar eine Nacht im Kühlschrank macht ihr nichts aus.*

## Schoko-Birnenkuchen mit Kardamom & Zimtstreuseln

### Und so geht's:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.

**Belag:** Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. 100 ml Wasser mit 50 ml Rum, 20 g Zucker und Gewürzen in einem Topf aufkochen, Birnenhälften hineingeben und zugedeckt 5 Min. andünsten, zwischendurch einmal wenden. Früchte herausnehmen und abkühlen lassen.

**Rührteig:** Eier mit Zucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen, dann Rapsöl unterrühren. 300 g Mehl, Mandeln, Kakao, Backpulver und Kardamom in einer weiteren Schüssel mischen, Schokolade fein hacken und unterheben. Die trockenen Zutaten abwechselnd mit Milch und restlichem Rum unter die Ei-Zucker-Masse ziehen. Den Boden einer Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand mit Rapsöl einpinseln und den Schokoteig einfüllen. Birnenhälften mit der Wölbung nach oben nebeneinander darauf verteilen.

**Streusel:** 150 g Mehl, 75 g brauner Zucker und ¼ TL Salz zusammen mit Mandelstiften, Zimt und Butter zu einer krümeligen Masse verkneten und auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 60–70 Min. backen (Stäbchenprobe machen!).



### Zutaten für 1 Springform (26 cm):

#### Belag

1 kg feste Birnen  
100 ml brauner Rum  
95 g brauner Zucker  
1 Zimtstange  
4 grüne Kardamomkapseln

#### Rührteig

4 Eier  
200 g Zucker  
Salz  
200 ml Rapsöl  
450 g Mehl, Type 550  
100 g gemahlene Mandeln  
30 g dunkles Kakaopulver  
½ Päckchen Backpulver  
1 TL Kardamom, gemahlen  
100 g Weihnachtsschokolade  
50 ml Milch

#### Streusel

100 g Mandelstifte  
½ TL Zimt  
100 g flüssige Butter  
Rapsöl für die Form

## Schneller Quittenkuchen vom Blech

### Und so geht's:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**Belag:** Zitrone waschen, trocknen, Schale fein abreiben und für den Teig zur Seite stellen. Saft auspressen. Quitten waschen, schälen, vierteln und entkernen, mit Zitronensaft vermischen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit Wein ablöschen, Quittenviertel und Anis zugeben, zugedeckt 15 Min. köcheln lassen, bis die Quitten etwas weich geworden sind. Dann abgießen, abkühlen lassen und in Spalten schneiden.

**Rührteig:** 125 ml Wasser, Rapsöl und Eier verrühren, Zucker und Zitronenschale unterrühren. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen, unter die Eiermasse rühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne geben und glatt streichen. Quittenspalten darüber verteilen und mit Mandelblättchen und Zucker bestreuen. Kuchen auf der 2. Schiene von unten 25–30 Min. backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



### Zutaten für 1 Backblech: Belag

1 Bio-Zitrone  
1 kg Quitten,  
ersatzweise feste Birnen  
100 g Zucker  
250 ml Weißwein  
1 EL Anis, grob gemörsert

#### Rührteig

125 ml Rapsöl  
6 Eier  
300 g Zucker  
250 g Mehl, Type 550  
1 Päckchen Backpulver  
100 g gemahlene Mandeln  
**Zusätzlich**  
50 g Mandelblättchen  
50 g Zucker  
Puderzucker zum Bestäuben

Dazu passt: Schlagsahne mit  
Vanillezucker und etwas Raki.

## Ofenschlupfer

mit Aprikosen-Rosmarin-Kompott

### Und so geht's:

**Ofenschlupfer:** Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Eier trennen. Sahne mit den Eigelben verrühren, Mark einer Vanilleschote hinzufügen. Das Eiweiß mit 80 g Zucker steif schlagen. Aprikosen fein würfeln, zu den Brotwürfeln geben und mit Eigelb-Sahne-Mischung vermengen. Vorsichtig das geschlagene Eiweiß unterheben. Kleine Auflaufförmchen mit Rapsöl auspinseln und mit Zucker ausstreuen. Die Brotmasse in die Förmchen geben und bei 160 °C Umluft im Backofen ca. 15–20 Min. goldbraun backen.

**Kompott:** Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Restlichen Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren und mit dem Apricot-Brandy ablöschen. Mark der zweiten Vanilleschote, gehackte Rosmarinnadeln, Saft und Abrieb einer Zitrone zugeben, kurz aufkochen lassen. Aprikosenstücke hinzufügen und 1 Min. köcheln lassen. 1 EL kaltgepresstes Rapsöl unter das Kompott rühren und mit den Ofenschlupfern servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Ofenschlupfer

250 g gesüßtes Weißbrot, altbacken  
2 Eier  
100 ml Sahne  
2 Vanilleschoten  
130 g Zucker  
50 g getrocknete Aprikosen  
2 EL Rapsöl  
Zucker für die Auflaufförmchen

#### Kompott

10 Aprikosen  
20 ml Apricot-Brandy  
2 Zweige Rosmarin  
1 unbehandelte Zitrone,  
Saft und Schale  
1 EL Rapsöl, kaltgepresst



## Banana-Bread mit Nüssen

### Zutaten für 1 Kastenform, 30 cm:

1 Zitrone, unbehandelt  
3 reife Bananen  
125 g brauner Zucker  
125 g Rapsöl nach Wahl, z. B. mit Buttergeschmack  
150 g Joghurt, z. B. Sahnejoghurt  
1 Ei (L)  
½ TL Vanillepulver  
½ TL Salz  
150 g gemahlene Nüsse oder Mandeln nach Wahl  
150 g Mehl, Type 405  
1 Päckchen Backpulver

### Und so geht's:

Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine große Kastenform mit Backpapier auskleiden. Die Zitrone heiß waschen und gründlich abtrocknen. Die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Zucker, etwas Zitronensaft und -schale nach Geschmack vermengen. Das Rapsöl mit Joghurt, Ei, Vanillepulver und Salz verrühren, dann zur Bananenmischung geben. Nüsse, Mehl und Backpulver vermischen und mit der Rapsöl-Joghurt-Masse verrühren. Den Teig in die Form füllen und 45 Min. auf der 2. Schiene von unten backen.





## Arme Ritter mit gebratenen Honigbrombeeren

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Arme Ritter

1 TL Zimtpulver  
30 g Zucker  
200 ml Vollmilch  
100 ml Sahne  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker oder 1 TL Vanillepulver  
4 altbackene Rosinenbrötchen, Milchbrötchen,  
Weißbrotscheiben o. Ä.  
4 Eier  
5 EL Rapsöl oder Rapsöl mit Butteraroma

#### Brombeeren

1 Zweig Rosmarin  
375 g Brombeeren  
1 EL Rapsöl  
25 g Honig

### Und so geht's:

**Arme Ritter:** Zimt und Zucker mischen. Milch, Sahne und Vanillezucker verrühren und die Brötchen darin 15 Min. einweichen. Eier verschlagen. Eingeweichte Brötchen leicht ausdrücken und in den verschlagenen Eiern wenden, dann in einer großen Pfanne in Rapsöl beidseitig goldbraun braten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Brombeeren:** Rosmarin abbrausen, abtrocknen, Nadeln von den Stielen streifen und fein schneiden. Brombeeren verlesen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Brombeeren hineingeben und unter Rühren braten. Dann mit Honig glasieren und den Rosmarin unterheben. Die Armen Ritter mit Zimtzucker und den Honigbrombeeren servieren.

## Blechkuchen mit Blaubeeren & Sauerrahmguss

### Zutaten für 1 Blech (ca. 30 x 35 cm):

#### Teig

1 Zitrone, unbehandelt  
400 g Mehl, Type 405  
160 g Zucker  
1 Päckchen Backpulver  
2 Prisen Salz  
3 Eier (L)  
500 g Sahnequark  
80 ml Rapsöl  
90 ml Vollmilch

#### Belag

1 Vanilleschote  
125 g Sauerrahm  
1 EL Speisestärke  
300 g frische Blaubeeren  
2 TL Puderzucker

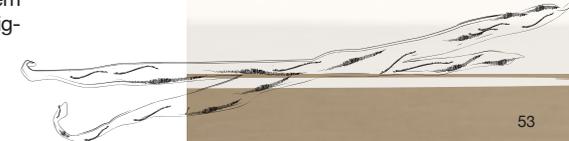
### Und so geht's:

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

**Teig:** Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein reiben. Das Mehl mit der Hälfte des Zuckers, dem Backpulver sowie Salz vermengen. 1 Ei, 175 g Sahnequark, Rapsöl, Milch sowie Zitronenschale miteinander verrühren, die Masse zur Mehlmischung geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit etwas Mehl auf einem Bogen Backpapier in Größe des Blechs ausrollen, dann den Teig mit dem Backpapier auf das Blech legen, so dass die Teigkanten ein wenig hochstehen.



**Belag:** Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Das Vanillemark mit dem restlichen Quark, Sauerrahm, 2 Eiern, dem restlichen Zucker sowie der Speisestärke verrühren und auf den Teig streichen. Die Blaubeeren kalt abbrausen, trocknen und auf dem Guss verteilen. 30 Min. im Backofen auf einer der unteren Schienen backen. Anschließend herausnehmen und mit Puderzucker bestreuen.



## Impressum

**Herausgeber:**

Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin

[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

[www.deutsches-rapsoel.de](http://www.deutsches-rapsoel.de)

**Bilder:**

UFOP

S.4 © orinocoArt / Fotolia

**Gestaltung und Realisierung:**

WPR COMMUNICATION

*Folgen Sie uns auf Facebook und Twitter*

---



<https://twitter.com/Rapsoelinfo>



<https://www.facebook.com/Rapsoelentdecken/>