

Tipps und Tricks mit Olivenöl und Salaten

Für Salatsaucen sollten Olivenöle immer Zimmertemperatur haben, da sie sich dann am schnellsten mit anderen Zutaten verbinden

Olivenöl ist sehr ergiebig. Salat sollte nicht in Olivenöl schwimmen. Immer nur so viel Olivenöl zugeben, wie es für den richtigen Geschmack erforderlich ist.

Olivenöl immer erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben, damit insbesondere Kopfsalat nicht zusammenfällt

Getrocknete Gewürze ca. 60 min. vorher in Olivenöl einweichen.

Beim Anmachen am Tisch Olivenöl als letztes zugeben, damit sich Salz, Pfeffer und Essig gut entwickeln können.

Für weitere Fragen wenden Sie sich an die

*Informationsgemeinschaft Olivenöl
Planegger Str. 33
D-81241 München*

*Informationsgemeinschaft Olivenöl
Durisolstraße 7/10
A-4600 Wels*



20 köstliche *Olivenöldressings*

*Olivenöl -
Leben mit Genuss*





Liebe Freunde von Olivenöl-Dressings,

seit Tausenden von Jahren spielt Olivenöl in der Küche der Mittelmeerländer eine bedeutende Rolle.

Auch bei uns wird immer mehr Olivenöl verwendet. Besonders schmackhaft sind Olivenöl-Dressings, weil in ihnen der Geschmack von Olivenöl besonders gut zu spüren ist. Wie intensiv Sie die Frucht der Olive schmecken möchten, hängt von der Wahl des Olivenöls ab. Es gibt eine große Auswahl an verschiedenen Geschmacksrichtungen. Testen Sie sich durch Kauf von kleinen Flaschen an Ihren Lieblingsgeschmack heran. Oder Sie haben verschiedene Sorten zuhause. Mit der folgenden Rezeptausswahl werden Sie viel Freude haben und bewundernde Gäste.

Ihre Informationsgemeinschaft Olivenöl

Olivenöl mit Bärlauch

Natives Olivenöl extra in der Flasche mit frischem Bärlauch 2 Wochen ansetzen. Dieses Olivenöl anschließend mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz, Aceto Balsamico, viel frischem Schnittlauch und Petersilie und kleingehackten harten Eiern vermischen.

Geeignet für Blattsalate aller Art, denen man klein zerrupfte frische Bärlauch-Blätter untermischt.



Auberginencreme

10 Auberginen, 5 Knoblauchzehen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Saft einer halben Zitrone, 150 g Natives Olivenöl extra

Die Auberginen ca. 1 Std. bei 200°C im Ofen backen, das weiche Fruchtfleisch herauschaben und im Mixer pürieren. Mit den restlichen Zutaten im Mixer glattrühren. Passt hervorragend zu allen Blattsalaten.

Nuß-Honig-Mayonnaise

1 Tasse Honig, 1/2 Tasse geröstete, gehackte Pecannüsse, 1/2 Tasse geröstete Sesamsamen, 1/2 Tasse feingeschnittene Schalotten, 1 Ei, 3 EL Weißweinessig, 2 EL Limonensaft, 1/2 Tasse Natives Olivenöl extra, Salz, Pfeffer weiß

Alle Zutaten in den Mixer geben, außer dem Essig und dem Öl, 30 sec. mixen, bis die Zutaten sämig sind, Essig dazugeben und anschließend das Olivenöl langsam dazulaufen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Besonders geeignet zu Gurken und Tomatensalat.

Apfel-Olivenöl-Dressing

1/2 EL Dijonsenf, 2 EL Apfelessig, 2 EL stilles Mineralwasser, 3 EL Natives Olivenöl extra, 1 EL Walnußkerne gehackt, 1 TL klein gewürfelte Äpfel, 1 EL Kerbel, 1/2 TL grobes Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten verrühren und mit Blattsalaten anrichten.

Sardellen-Dressing

6 EL Natives Olivenöl extra, 1 EL Aceto Balsamico, 2 Sardellen, 10 Blätter Basilikum, 1 Frühlingszwiebel, Salz, Pfeffer.

Alle Zutaten feinhacken und mit schwarzen Oliven mischen. Passt besonders zu Radicchio oder Lollo Rosso.



Portwein-Dressing

2 EL weißen Portwein, 2 EL Rotweinessig, 1 EL Balsamessig,
1 EL Sherry, 10 EL Natives Olivenöl extra, 1 TL Zucker, 1 TL Salz.

Alle Zutaten gut verrühren und zu Feldsalat reichen.

Orangensalat mit Spinat

4 ungespritzte Orangen, 80 g junge Spinatblättchen,
6 EL Natives Olivenöl extra, Zitrone, 1/8 Bund Petersilie, 1/4 Bund
Minze, 8 schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Piment, Zucker

*Orangen kreisförmig auf Tellern verteilen, geputzte Spinatblättchen in die
Mitte setzen und mit dem zuvor verrührten Dressing beträufeln.*

Mit schwarzen Oliven garnieren.

Spritziges Olivenöl-Dressing

4 EL Natives Olivenöl extra, 2 EL Magerquark, 1 Glas Sekt,
1 TL Bierhefe, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

*Olivenöl mit Magerquark glattrühren und Sekt dazugeben. Bierhefe und
Gewürze hinzufügen und mit dem Zitronensaft abschmecken.*

Lavendelblüten-Dressing

3 Zitronen, 1 TL Lavendelblüten, 18 EL Natives Olivenöl extra,
1 TL Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Paprikapulver,
1/4 fein raspelter Zitronenapfel, 3 kleingestoßene Walnüsse.

*In den warmen Saft der Zitronen die Lavendelblüten geben und 2 Tage
ziehen lassen, dann durchsieben. Anschließend die anderen Zutaten hinzu-
geben und mit Feldsalat reichen.*



Olivenöl-Dressing mit Meerrettich

3 Eigelb, 4 EL Natives Olivenöl extra, 1 Prise Salz,
1 Prise weißer Pfeffer, 1 TL Meerrettich, 50 g feingehackte
Paprikaschoten, 5 Blatt feingehacktes Basilikum, Gurkenessig

*Die Eigelbe mit dem Olivenöl vorsichtig aufschlagen, nach Belieben
mit etwas Gurkenessig verdünnen. Anschließend die übrigen Zutaten
hinzugeben und verrühren. Das Dressing noch einige Zeit kühl ruhen lassen
und dann zu Endiviensalat reichen.*

Dressing mit Frankenwein

1 Becher saure Sahne, 3 EL Natives Olivenöl extra, 1 kleine gehackte
Zwiebel, 25 g gemischte Kräuter, 0,1 l trockener Frankenwein (weiß),
4 EL Estragonessig, 1 Schuß Worcester Soße, Salz, Zucker, Pfeffer,
1 Knoblauchzehe

*Die Salatschüssel mit der Knoblauchzehe gut ausreiben. Die genannten
Zutaten miteinander vermischen, bunten Mischsalat vorsichtig unterheben.*

Dressing mit Pesto

6 EL Natives Olivenöl extra, 4 EL Aceto Balsamico, 3 Spritzer Zitrone,
2 EL Pesto.

Alle Zutaten sämig rühren und über Friseesalat geben.

Thunfisch-Dressing

500 g Thunfisch aus der Dose, 1/2 gehackte Zwiebel,
1/2 grüne Paprika, 1/2 rote Paprika, 1 Gewürzgurke, Salz, Pfeffer,
6 EL Natives Olivenöl extra, 3 EL Aceto Balsamico.

*Thunfisch gut abtropfen lassen und mit
den Zwiebeln und Paprika mischen.
Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Aceto Balsamico abschmecken.*



Bier-Olivenöl-Dressing

2 EL Altbier, 2 EL Sherryessig, 1 TL Sojasauce, 1/2 TL Zucker, 1/2 TL Estragon gehackt, 2 EL feingehackte Schalotten, 1 EL feingeschnittener Schnittlauch, 6 EL Natives Olivenöl extra, Salz, Pfeffer

Alle Zutaten, außer dem Olivenöl, in eine Schüssel geben. Dann das Olivenöl langsam unter Rühren hinzufügen, bis es eine Marinade gibt.

Orangen-Pinien-Dressing

3 EL geröstete Pinienkerne, 4 EL frisch gepreßten Orangensaft, 6 EL Natives Olivenöl extra, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten mischen und vorzugsweise über Feldsalat oder Rucola geben.

Käse-Marinade zu Gemüsesalaten

50 g Roquefort, 3 Knoblauchzehen, 2 Bund Basilikum, 1 Zweig frischer Thymian, 50 g ger. Pecorino, 4 EL Pistazienkerne, Salz, weißer Pfeffer, 8 EL Natives Olivenöl extra.

Knoblauchzehen schälen, Basilikum waschen und trocken schwenken, Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Diese Zutaten mit Roquefort, Pecorino sowie den Pistazienkernen im Mixer pürieren. Die Käsesauce mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt gut zu Gemüsesalaten mit Eiern.

Wein-Preiselbeer-Dressing

3 EL Preiselbeeren, 2 EL Essig, 20 EL Burgunder-Rotwein, 1/2 Zitrone, 6 EL Natives Olivenöl extra, 1 Prise Zucker

FrISChe Preiselbeeren in dem Burgunder weichdünsten und fein pürieren. Preiselbeeren abkühlen lassen und mit dem Saft der Zitrone, dem Essig und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit dem Olivenöl aufmontieren. Chicoree in feine Streifen schneiden, auf Teller anrichten und mit dem Preiselbeerdressing anrichten.



Pikantes Olivenöl-Dressing

3 EL Rotweinessig, Messerspitze Salz, Zucker, je 1 Messerspitze Knoblauchpulver und Cayennepfeffer, 1 gehäufte EL getrocknete grüne Paprikaschote, 6 EL Natives Olivenöl extra.

Alle Zutaten vermischen.

Besonders geeignet für Rohkost- und Gemüsesalate.

Fruchtiges Dressing

5 EL Aceto Balsamico, 100 g frISChe Himbeeren, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 EL Dijonsenf (grob), 5 EL Natives Olivenöl extra, 2 gehackte Minzblätter, 2 EL Zwiebelringe, 0,1 l trockenen Sekt.

Alle Zutaten leicht vermengen und zum Schluß den Sekt und die Himbeeren zugeben. Geeignet für alle Blattsalate.

Kartoffel-Dressing auf Feldsalat

150 g mehligc Kartoffeln, 0,15 l Brühe, 4 EL Balsamico, 4 EL Natives Olivenöl extra, 1 Schalotte, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 250 g Steinpilze, Feldsalat.

Die Kartoffeln kochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Erst die Brühe, dann Essig und Öl gut unterrühren. Die feingeschnittene Schalotte zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze in Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz ansautieren. Den Feldsalat bündelweise an den Stengeln fassen und die Blätter durch das Dressing ziehen. Mit den Pilzen anrichten und mit Kapuzinerkresse garnieren.