



echtöl

REZEPTE



www.echtoel.de

"EIGENTLICH WOLLTE ICH NUR EINE WESTFÄLISCHE INTERPRETATION
VOM SPANISCHEN "PATA NEGRA"."

WIE ES ZU ECHTÖL KAM ...

... es begann alles mit Schweinen.

Spanischen Ibéricos genauer gesagt. 2012 suchte ich für meine kleine Hobby-Zucht eine Alternative zur aufwändigen Eichelmast und stieß auf eine kleine Ölmühle. Hier wurden hochwertige Nüsse, Kerne und Saaten zu Öl gepresst und wo gepresst wird, gibt's auch Ölkuchen (die ausgepressten Überreste). Dieser "Abfall" war für mich überaus wertvoll - da es sich um hochwertiges Futter für meine Schweine handelte.

Man kam ins Gespräch, ich schwärmte von schmackhaftem Ibérico-Fett, der Ölmüller schwärmte von kaltgepressten Ölen. Schließlich tauschten wir Öl gegen Fleisch und ich erfuhr von selbstgebauten Ölpresen, weltweiten Einsätzen für besonders schwer zu pressende Saaten und Ölfrüchte.

Irgendwann hörte ich von dem kaltgepressten Korianderöl, das zu gesundheitlichen Zwecken gepresst und in die USA verkauft wurde. Über welche Würzkraft so ein Öl verfügen muss, fragte sich der Koch in mir. 3 Wochen später machten wir die erste Testpressung. Weitere Gewürze wurden im Rahmen des kulinarischen Experiments gepresst, für gut befunden und abgefüllt.

Viel Vergnügen und eine punktgenaue Würzung
wünscht Ihnen

Florian Gröne

INHALT

KORIANDER 4

KÜMMELE 6

FENCHELE 12

GETROCKNETE OLIVE 15

KORIANDER

LINSENSALAT MIT KORIANDER

ZUTATEN

125 g Beluga Linsen

1 Lorbeerblatt

2 mittelgroße Möhren

3 Stangen Staudensellerie

ca. 6 entsteinte Datteln

(Cassis-)Senf

Saft von einer Zitrone

3 EL Olivenöl

6-9 Tropfen KORIANDER-echtöl

eine kleine Prise Kreuzkümmel

Salz u. Pfeffer

KORIANDER



ZUBEREITUNG

1. Linsen mit dem Lorbeerblatt in ungesalzenem Wasser gar kochen.
2. Restliche Zutaten fein würfeln (Möhre, Sellerie, Datteln),
mit 1 EL Olivenöl leicht anschwitzen.
3. Petersilie schneiden und mit Zitronensaft,
2 EL Olivenöl, Senf, Salz u. Pfeffer zu einer
Vinaigrette verrühren.

Finale: Alle Zutaten miteinander vermengen und mit dem **KORIANDER-echtöl** abschmecken.

Tipp: Starten Sie zunächst mit 6 Tropfen und steigern Sie langsam die Koriander-Dosis, bis zum punktgenauen Würzergenießnis.

KORIANDER

KORIANDER-MAJO

ZUTATEN

- 1 ganz frisches Ei
- 1 EL guter Senf
- 1 Spritzer Zitronensaft
- etwas Abrieb einer unbehandelten Zitronenschale
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 6-8 Tropfen KORIANDER-echtöl
- 1-2 Prisen Salz

Wichtig: Alle Zutaten sollten bei der Verarbeitung die gleiche Temperatur haben >> Zimmertemperatur.

ZUBEREITUNG

1. Senf, Ei und Zitronensaft in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Nach und nach, gleichmäßig (tropfenweise) das Öl in die Ei-Senf-Masse fließen lassen und unter ständigem Rühren zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Anschließend mit Salz und KORIANDER-echtöl abschmecken.

Tipp: Starten Sie zunächst mit 6 Tropfen und steigern Sie langsam die Koriander-Dosis, bis zum punktgenauen Würzergenießnis.

Übrigens:

Man kann auch gekaufte Majo bestens mit dem KORIANDER-echtöl verfeinern!

KORIANDER

KORIANDER-GEÖLTER ZIEGENFRISCHKÄSE

ZUTATEN

Besten Ziegenfrischkäse (ca. 150 g) aus der Region
mit 4-6 Tropfen KORIANDER-echtöl gründlich vermengen, fertig.



REZEPT-ANREGUNGEN

WEITERE EINSATZGEBIETE DES KORIANDER-echtöls:

Asiatische Gerichte:

passt u.a. sehr gut zu Zitronengras, Ingwer,
Fisch, Geflügel, Schwein

Orientalische Gerichte:

passt genauso gut zu Kurkuma, Curry, Kreuzkümmel, Cous-Cous,
Lamm, Linsen uvm.

und natürlich zu jeglichen Lieblingsgerichten und
Neukreationen mit Koriander!

KÜMMEL

GEBACKENER SPITZKOHL

ZUTATEN

1 kg Spitzkohl

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Butter

Salz & Pfeffer

4-7 Tropfen (je nach Geschmack) KÜMMEL-echtöl

eine gute Prise Zucker

2 EL Apfelessig

150 g Bergkäse

KÜMMEL



ZUBEREITUNG

1. Spitzkohl entstrunken und in feine Streifen schneiden.

2. Kohl gemeinsam mit den Zwiebeln in Butter recht kräftig anbraten.

Salzen, pfeffern, zuckern. 3-4 Min. bei mittlerer Hitze schwenken.

Mit Essig ablöschen und mit KÜMMEL-echtöl abschmecken.

3. Alles in eine Auflaufform geben, mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen und bei 180 Grad 15 Min. goldbraun backen.

Tipp: Starten Sie zunächst mit der kleinsten empfohlenen Menge KÜMMEL-echtöl und steigern Sie langsam die Dosis, bis zum punktgenauen Würzergebnis.

KÜMMEĻ

GEKÜMMEĻTER KRAUTSALAT

ZUTATEN

- 1 Weißkohl
- 1-2 Zwiebeln
- 50 g Zucker
- 50 ml mildes Olivenöl
- 2 EL Salz
- 375 ml Weißwein- oder Apfelessig
- 1 Flasche Mineralwasser mit ordentlich Kohlensäure
- 5-7 Tropfen KÜMMEĻ-echtöl

ZUBEREITUNG

1. Kohl entstrunken und in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zum geraspelten Kraut geben.
2. Öl, Salz & Pfeffer, Zucker, Essig, KÜMMEĻ-echtöl und Mineralwasser vermischen.
3. Die Marinade über das Kraut geben. Die Schüssel mit dem Kohl mit einem kleineren Teller abdecken, beschweren (sodass das Kraut schön gepresst wird) und einen Tag ziehen lassen. Am nächsten Tag dann die "überflüssige" Marinade abgießen und fertig.

Tipp: Starten Sie zunächst mit der kleinsten empfohlenen Menge KÜMMEĻ-echtöl und steigern Sie langsam die Dosis, bis zum punktgenauen Würzergebnis.

KÜMMEĻ

OBATZDA AUF ECHTÖL-ART

ZUTATEN

200 g Brie

25 g Butter

1 Frühlingszwiebel

2 EL Sauerrahm

ca. 1/4 TL scharfes Paprikapulver

ca. 1 TL edelsüßes Paprikapulver

Pfeffer & Salz

3-4 Tropfen KÜMMEĻ-echtöl

0,5 TL Senf

25 ml Bier

ZUBEREITUNG

Brie aus dem Kühlschrank nehmen, grob entrinden.

Alle Zutaten bei Raumtemperatur auf einem Suppenteller mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken und vermengen.



WEITERE EINSATZGEBIETE DES KÜMMEĻ-echtöls:

Überall wo Kümmelgeschmack gewünscht ist, z.B.:
bei diversen Kohlgerichten, in Sülze, zu Kartoffel(salat), in
Crème fraîche / Saurer Sahne / zerlassener Butter
zum Verfeinern oder einfach in Ihrem Lieblingskümmelgericht.

FENCHEL

ORIENTALISCHES RATATOUILLE

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 3 Paprika (alle Farben)
- 1 Fenchelknolle
- 3-4 Tomaten (ohne Haut)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelkleine Auberginen
- 7 Tropfen FENCHEL-echtöl
- 3-4 Tropfen KÜMMEL-echtöl
- 7-9 Tropfen KORIANDER-echtöl
- 4 EL Olivenöl z. Anschwitzen
- 4 EL echtöl-getrocknete Olive
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer,
- ein wenig Currypulver u. Kurkuma (wer's mag)

FENCHEL



ZUBEREITUNG

Zwiebeln fein würfeln. Paprika, Fenchel, Auberginen etwas gröber würfeln. Tomaten achteln. Knoblauch kleinschneiden
Zwiebeln glasig anschwitzen, Gemüse hinzufügen bis goldbraune
Farbe und leichte Röstaromen zu vernehmen sind.

Tomaten und Knoblauch dazugeben, kurz mit durchschwenken. Mit
1-2 leichten Prisen Curry (optional: Messerspitze Kurkuma)

Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern ausstatten
und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. leicht köcheln
lassen. Das Gemüse sollte nicht übergart werden. Ggf. etwas
Gemüsefond / Wasser zugeben.

Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzölen abschmecken.

Tipp: Starten Sie zunächst mit der kleinsten empfohlenen Menge
an Tropfen pro Gewürzöl und steigern Sie langsam die Dosis,
bis zum punktgenauen Würzergebnis.

Optional: Ersetzen Sie das KORIANDER-echtöl durch die
Ziegenkäse-Zubereitung auf S. 7

FENCHEL-O-FISCH

ZUTATEN

2 Orangen (mit verzehrfähiger Schale)

2-3 Knollen Fenchel

1 Pfund festkochende Kartoffeln

3 EL Butter

5-8 Tropfen echtöl-FENCHEL

3 EL echtöl-GETROCKNETE-OLIVE

500 ml Fischfond

Salz, schwarzer Pfeffer, Chili (1 frische Schote oder 2 Msp.
getrocknete Flocken)

etwas Safran

650 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)

FENCHEL-echtöl PASST SEHR GUT ZU:

Rotbarbe, Wolfsbarsch, Kabeljau, getrockneten Tomaten, Ofen-
Gemüsekreationen, funktioniert auch als pures Veredelungsöl
und natürlich zu jeglichen Lieblingsgerichten und
Neukreationen mit Fenchel!

FENCHEL / OLIVE

ZUBEREITUNG

1. Orangen filetieren (bis auf das schiere Fruchtfleisch schälen, dann die Filets aus den Trennhäuten schneiden, Saft auffangen).
2. Fenchel und geschälte Kartoffeln fein hobeln / schneiden.
3. Fenchel in der Butter anbraten. Entkernte Chilischote in feine Streifen schneiden und zugeben. Salzen u. Pfeffern.
4. Mit Orangensaft ablöschen und etwas einkochen.
5. Kartoffeln, Fischfond und Safran zu dem Fenchel geben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. garen.
6. 2 Msp. Orangenabrieb, mit Salz u. Chili gewürztes Fischfilet auf die Fenchel-Kartoffeln geben und die Orangenfilets auf dem Pfanneninhalte verteilen. Abgedeckt weitere 10 Min. köcheln lassen. Mit echtöl-FENCHEL & GETROCKNETE-OLIVE beträufeln.

DAS echtöl-GETROCKNETE-OLIVE

würzt alle Gerichte, die als Zutat getrocknete oder schwarze Oliven haben.

Entsprechende Rezepte finden Sie auf S. 12 + S. 14 (Ratatouille, Fenchel-O-Fisch).

Es eignet sich aber auch hervorragend zum reinen Genuss mit etwas frischem Brot, zum Verfeinern von Pizza, Antipasti uvm.

WARUM echtöl?

- 🔹 einfach & genau dosierbar
- 🔹 flexibel (= tellerweise) würzen
 - 🔹 sofort würzend
- 🔹 sehr geschmacksintensiv / ergiebig
 - 🔹 keine Gewürz-Stückchen
- 🔹 zeitsparend (kein Mörsern, Rösten etc.)

Punktgenau würzen.

echtöl

Florian Gröne

02942/970819 | florian@echoel.de | www.echoel.de

Van-der-Reis-Weg 1 | 59590 Geseke