

Feine Rezepte mit Delikatess-Ölen

Nüsslisalat mit Orangen-Baumnussöl-Dressing

(4 Portionen)

- ▶ 200 g Nüsslisalat
- ▶ 2 Orangen
- ▶ 2 EL Baumnüsse

Dressing

- ▶ 3 EL Orangensaft, frisch gepresst
- ▶ 2 EL Apfelessig
- ▶ ½ TL Honig
- ▶ ¼ TL Dijon-Senf
- ▶ 4 EL Baumnussöl
- ▶ 1 EL Schalotten, fein gehackt
- ▶ Salz, Pfeffer

Nüsslisalat waschen, die Orangen schälen und die weisse Haut entfernen. Baumnüsse hacken. Alle Zutaten für das Dressing verrühren und mit dem Nüsslisalat mischen. Auf Tellern anrichten, Orangenschnitze darauf verteilen, mit Baumnüssen bestreuen.

Spaghetti mit Baumnuss-Federkohl-Pesto

(4 Portionen)

- ▶ 400 g Spaghetti
- ▶ 100 g Federkohl
- ▶ 50 g Baumnüsse
- ▶ 50 g Sbrinz, gerieben
- ▶ 1 dl Baumnussöl
- ▶ Salz, Pfeffer

Spaghetti bissfest garen. Federkohl waschen und in Stücke schneiden. Baumnüsse grob hacken. Federkohl, Baumnüsse, Sbrinz und Baumnussöl in einem starken Mixer mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Pasta servieren.

Fruchtiger Spinatsalat mit Baumnussöl

(4 Portionen)

- ▶ 200 g junger Spinat
- ▶ 4 Orangen
- ▶ 1 EL Apfelessig
- ▶ 2 EL Baumnussöl
- ▶ Pfeffer, Salz
- ▶ 60 g Baumnusskerne
- ▶ 200 g Blauschimmel-Weichkäse

Spinat waschen und trocken schütteln. Auf vier Teller verteilen. Die Orangen schälen, das Fruchtfleisch in Spalten zwischen den weissen Häutchen herausschneiden und fächerförmig auf die Spinatblätter legen.

Essig, Öl, Pfeffer und Salz mischen. Die Baumnüsse klein hacken und den Blauschimmelkäse zerkrümeln. Das Dressing über den Salat träufeln. Käse und Baumnüsse darüberstreuen.

Zmorge-Müesli mit Leinöl, Nüssen und Beeren

(4 Portionen)

- ▶ 500 g Magerquark
- ▶ 150 g Naturejoghurt
- ▶ 4 EL Leinöl
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ 1 Spritzer Zitronensaft
- ▶ 1 Handvoll Baumnusskerne
- ▶ 1 EL Sonnenblumenkerne
- ▶ 1 EL Kürbiskerne
- ▶ 50 g Heidelbeeren, aufgetaut
- ▶ 20 g Agavendicksaft
- ▶ 1 Handvoll Cranberries, getrocknet

Quark, Joghurt, Leinöl und Honig cremig rühren und mit Zitronensaft abschmecken. Nüsse und Samen in einer Pfanne goldbraun rösten. Heidelbeeren mit dem Agavendicksaft vermengen und auf die Quarkmischung geben. Geröstete Nüsse und Samen dazugeben. Mit Cranberries verzieren.

Gebratene Süsskartoffeln mit Mozzarella und Kürbiskernöl

(4 Portionen)

- ▶ 500 g Süsskartoffeln
- ▶ 5 EL Olivenöl
- ▶ 150 g grüne Bohnen
- ▶ Salz
- ▶ 1 kleine Peperoni
- ▶ 2 Frühlingszwiebeln
- ▶ 2 EL Kürbiskerne
- ▶ 4 Stiele Bohnenkraut
- ▶ 4 Stiele glatte Petersilie
- ▶ 150 g Mozzarella
- ▶ 3 EL Kürbiskernöl
- ▶ 3 EL Aceto Balsamico
- ▶ Pfeffer, Salz, Zucker

Süsskartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Süsskartoffeln darin bei mittlerer Hitze 15 Minuten lang auf beiden Seiten braten. Bohnen rüsten und in kochendem Salzwasser fünf bis sechs Minuten garen, Wasser abgiessen und Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken.

Peperoni in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Blätter von Bohnenkraut und Petersilie abzupfen und grob hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Restliches Olivenöl, Kürbiskernöl, Aceto Balsamico, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker mischen. Peperoni und Bohnen zu den Süsskartoffeln geben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Mozzarella-scheiben auf Tellern anrichten. Dressing darübergeben. Mit Kürbiskernen und Kräutern garnieren.

Risotto mit Kürbiskernöl

(4 Portionen)

- ▶ 500 g Kürbisfleisch mit Schale, zum Beispiel Hokkaido
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 300 g Risottoreis
- ▶ 1,5 dl Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein
- ▶ 1 l Gemüsebouillon
- ▶ 100 g Sbrinz, frisch gerieben
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 EL Kürbiskerne, geröstet und gehackt
- ▶ 2 EL Kürbiskernöl

Kürbis in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Kürbis darin andämpfen. Reis kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren vollständig einkochen. Bouillon unter Rühren nach und nach dazugeben, damit der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

20 Minuten lang köcheln lassen, bis der Reis cremig ist, aber noch Biss hat. Sbrinz daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto anrichten, Kürbiskerne darüberstreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Auberginen-Mango-Curry mit Sesamöl

(4 Portionen)

- ▶ 1 kg Auberginen
- ▶ Salz
- ▶ 2 cm Ingwer
- ▶ 150 g Zwiebeln
- ▶ 1 grosse Mango
- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ 2 TL Kurkuma
- ▶ 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ 3 Lorbeerblätter
- ▶ 1 EL mildes Currypulver
- ▶ 300 g Basmatireis
- ▶ 1,5 dl saurer Halbrahm
- ▶ 4 TL dunkles Sesamöl

Auberginen in 2 bis 3 cm grosse Würfel schneiden, salzen und 20 Minuten lang stehen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in 2 bis 3 cm grosse Würfel schneiden. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in grosser beschichteter Pfanne erhitzen, die Hälfte der Auberginen darin fünf Minuten kräftig anbraten und dann herausnehmen. Dasselbe mit den restlichen Auberginen wiederholen.

Das restliche Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln und Ingwer während zwei Minuten anschwitzen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Zucker, Lorbeerblätter und Currypulver dazugeben. Mit 3 dl Wasser aufgiessen und zehn Minuten lang bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf köcheln. Inzwischen den Reis mit 6 dl Wasser und Salz aufkochen und im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte etwa zehn Minuten lang quellen lassen.

Auberginen und Mango zum Gewürzsud geben und erwärmen. Sauren Halbrahm unterrühren und salzen. Curry und Reis auf Teller verteilen und mit je einem Teelöffel Sesamöl beträufeln.

Vanilleglace mit Kürbiskernöl

(4 Portionen)

- ▶ 4 EL Kürbiskerne
- ▶ 1 EL Zucker
- ▶ 4 Portionen Vanilleglace
- ▶ 4 TL Kürbiskernöl

Eine Pfanne erhitzen, Kürbiskerne hineinstreuen, kurz anrösten. Den Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Aufpassen, dass der Zucker nicht anbrennt, sonst wird er bitter. Die karamellisierten Kürbiskerne auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.

Vanilleglace auf vier Tellern anrichten. Kürbiskerne darüberstreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Marinierte Gurken mit Sesamöl

(4 Portionen)

- ▶ 2 Chilischoten
- ▶ 1 EL Sesam
- ▶ 1 Salatgurke
- ▶ 1 EL Sesamöl
- ▶ 3 EL Rapsöl
- ▶ 3 EL Reissessig
- ▶ 1 TL Honig
- ▶ Salz

Chilischoten waschen, längs aufschneiden und Kerne entfernen. Chili in feine Ringe schneiden. Den Sesam ohne Öl in der Pfanne anrösten. Gurke schälen, längs halbieren und in fingerlange Streifen schneiden. Das Sesamöl mit Rapsöl, Reissessig, Honig, Sesam und Chili gut verrühren.

Das Dressing in eine Schüssel geben und mit den Gurken vermengen. Mit Salz abschmecken und 15 Minuten lang ziehen lassen.

Asiatische Nudeln mit Sesamöl

(4 Portionen)

- ▶ 400 g Nudeln
- ▶ 2 Rüebli
- ▶ 1 kleiner Broccoli
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 3 EL Rapsöl
- ▶ 2 EL Sesamöl, dunkel
- ▶ 1 EL Erdnussbutter
- ▶ 4 EL Koriander, geschnitten
- ▶ 1 Chili
- ▶ 3 EL Sesamsamen
- ▶ 3 EL Sojasauce
- ▶ 1 TL Limettensaft
- ▶ Salz, Pfeffer

Nudeln in einem Topf bissfest garen, Wasser ableeren und Nudeln beiseitestellen. Rüebli schälen und in feine, zirka 3 cm lange Stifte schneiden. Broccoli waschen und in möglichst kleine Röschen teilen.

Knoblauchzehen fein hacken und in eine Schüssel geben. Öle, Erdnussbutter und Koriander dazugeben. Chili halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Sesamsamen, Sojasauce und Limettensaft beigeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Gemüse mischen, Sauce darübergiessen und gut mischen. Nudelsalat lauwarm servieren.

Smoothie mit Grapefruit, Mango und Weizenkeimöl

(4 Portionen)

- ▶ 1 Bund Peterli
- ▶ 1 Orange
- ▶ 1 Mango
- ▶ 1 Grapefruit
- ▶ 2 EL Weizenkeimöl

Peterli waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Orange, Mango und Grapefruit schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Peterli und Früchte in einen Mixer geben und pürieren. Das Weizenkeimöl daruntermischen. Smoothie sofort geniessen.

Süsskartoffelsuppe mit Weizenkeim-Pesto

(4 Portionen)

- ▶ 500 g Süsskartoffeln
- ▶ 2 Äpfel
- ▶ 4 Stangen Sellerie
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 Liter Gemüsebouillon
- ▶ 2 EL Frischkäse
- ▶ 4 EL Apfelessig
- ▶ 4 EL Orangensaft
- ▶ 1 Handvoll Rucola
- ▶ 1 Bund Basilikum
- ▶ 1 EL Leinsamen
- ▶ 1 EL Sonnenblumenkerne
- ▶ 1 EL Weizenkeimöl

Geschälte Süsskartoffeln, Äpfel und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und Früchtewürfel darin anbraten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen, 2 EL davon zurückbehalten, 10 bis 15 Minuten köcheln lassen und dann pürieren. Frischkäse, die Hälfte des Apfelessigs und die Hälfte des Orangensafts daruntermischen.

Rucola und Basilikum waschen und mit den Leinsamen und Sonnenblumenkernen im Mixer zu einer Paste zerkleinern. Die restliche Bouillon, den restlichen Apfelessig und den Orangensaft zur Paste geben und das Weizenkeimöl untermischen. Die Suppe anrichten und jeweils etwas Pesto daraufgeben.

Wintersalat mit Traubenkernöl

(4 Portionen)

- ▶ 2 Randen, gekocht und geschält
- ▶ 1 Grapefruit
- ▶ 100 g Schnittsalat
- ▶ 1 kleiner Endiviensalat
- ▶ 1 kleiner Radiccio
- ▶ 1 Apfel
- ▶ Zitronensaft
- ▶ 6 EL Traubenkernöl
- ▶ 4 EL Rapsöl
- ▶ 3 EL milder Weissweinessig
- ▶ 5 EL Wasser
- ▶ 2 EL Orangenkonfi
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ Salz, Pfeffer

Randen in 1 cm breite Stangen schneiden. Grapefruit schälen und das Fruchtfleisch in Spalten zwischen den weissen Häutchen herausschneiden. Schnittsalat waschen. Endiviensalat und Radiccio waschen und schneiden. Den Apfel schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Blattsalat mischen und auf Teller verteilen. Randenstäbchen und Grapefruit darauf verteilen. Das Dressing darüberträufeln.

Grüne Penne mit Hanföl

(4 Portionen)

- ▶ 4 EL Kürbiskerne
- ▶ 4 EL Macadamia-Nüsse
- ▶ 1 dl Wasser
- ▶ 100 g Rucola
- ▶ 100 g Spinat
- ▶ 4 EL Hanföl
- ▶ 4 EL Sonnenblumenöl
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 1 TL Knoblauchpulver
- ▶ 1 TL Kardamompulver
- ▶ 400 g Penne

Kürbiskerne und Macadamia-Nüsse über Nacht im Wasser einweichen. Rucola, Spinat, Öle, Salz und Gewürze dazugeben und im Mixer pürieren. Penne bissfest garen und mit dem Pesto servieren.

Bananen-Porridge mit Hanföl

(4 Portionen)

- ▶ 200 g Haferflocken
- ▶ 5 dl Wasser
- ▶ 5 dl Milch oder Mandelmilch
- ▶ 4 Bananen
- ▶ 4 EL Hanföl
- ▶ 4 EL Hanfsamen, geschält

Haferflocken in eine kleine Pfanne geben. Wasser und Milch dazugeben und kurz aufkochen. Während des Aufkochens gut durchrühren. Deckel auf die Pfanne setzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Fünf bis zehn Minuten lang ziehen lassen.

Bananen in Scheiben schneiden. Porridge in Schälchen anrichten, Bananenscheiben fächerförmig darauf verteilen. Mit Hanföl beträufeln und Hanfsamen darüberstreuen.

Tomaten-Brotsuppe mit Olivenöl

(4 Portionen)

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 350 g Pelati, gehackt
- ▶ 300 g altes Brot
- ▶ 1 Bund Basilikum
- ▶ 3 Knoblauchzehen
- ▶ Salz, Pfeffer

Zwiebel in Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze im Olivenöl andünsten. Tomaten dazugeben und eine halbe Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Brot in Scheiben schneiden, Basilikum und Knoblauch fein hacken, alles zusammen in den Kochtopf geben. Mit 1,5 Liter Wasser auf kleiner Flamme zu einem Brei verkochen. Salzen und pfeffern. Weitere 30 Minuten lang kochen, bis eine dicke Suppe entsteht. Grosszügig mit Olivenöl würzen und servieren.

Quellen

Nüsslisalat mit Orangen-Baumnussöl-Dressing, Spaghetti mit Baumnuss-

Federkohl-Pesto, Risotto mit Kürbiskernöl: Margret Brühl, Aesch BL

Fruchtiger Spinatsalat mit Baumnussöl: Eatsmarter.de

Zmorge-Müesli mit Leinöl, Nüssen und Beeren: Rezept.sz-magazin.de

Gebratene Süsskartoffeln mit Mozzarella und Kürbiskernöl: Essen-und-trinken.de

Vanilleglace mit Kürbiskernöl: Steirische-spezialitaeten.at

Auberginen-Mango-Curry mit Sesamöl: Koestlich-vegetarisch.de

Marinierte Gurken mit Sesamöl, asiatische Nudeln mit Sesamöl: Gutekueche.ch

Wintersalat mit Traubenkernöl: Aus-meinem-kochtopf.de

Süsskartoffelsuppe mit Weizenkeim-Pesto, Smoothie mit Grapefruit, Mango und Weizenkeimöl: Oelgourmet.de

Grüne Penne mit Hanföl: Blog.foodacademy.ch

Bananen-Porridge mit Hanföl: Lovelybelly.eu

Tomaten-Brotsuppe mit Olivenöl: Guidolio.ch