



Olivenöl mit g.U.:
nützliche Infos & inspirierende Rezepte



kleine reise durch die welt der Olivenöle



Was ist Olivenöl?

Olivenöl ist einerseits Fett, andererseits reiner Fruchtsaft.

Es ist reiner Fruchtsaft, weil es ausschließlich aus Oliven gewonnen wird. Olivenöl ist übrigens von Natur her in den Oliven vorhanden. Es wird nicht hergestellt, sondern extrahiert.

Es ist jedoch auch ein Fett, da es wie alle pflanzlichen Öle zu 99,9 % aus Lipiden besteht.

Warum ist es so gut?

Was den Geschmack anbelangt, so gefällt Olivenöl, da es reiner Fruchtsaft ist. Natives Olivenöl oder Natives Olivenöl Extra ist nicht raffiniert*, es wird aus Oliven durch (mechanische und/oder physikalische) Verfahren gewonnen, die alle Qualitäten des ursprünglichen Produkts aufrechterhalten. Aus diesem Grund hat Olivenöl eine oder gar mehrere Geschmacksnoten.

Olivenöl hat Vorteile für unseren Körper, denn wir brauchen Fette, um zu funktionieren, sie liefern uns insbesondere Energie. Darüber hinaus hat Olivenöl einen geringen Gehalt an gesättigten Fettsäuren und enthält kleinere Verbindungen, die unserem Körper Antioxidantien liefern.

Olivenöl mit geschützter Ursprungsbezeichnung?

Olivenöle mit g.U. sind Öle mit einem Gütesiegel. Jedes Olivenöl mit g.U. ist einzigartig, weil die g.U. eine sehr enge (und einzigartige) Verbindung zwischen dem Produkt und seinem Anbaugebiet garantiert. Es handelt sich also um Öle mit einem einzigartigen Geschmack.

* Raffinieren ist eine Technik, mit der die Mängel eines Pflanzenöls sowie seine Farbe, sein Geruch und sein Geschmack entfernt werden können.

die vorteile von olivenöl in der Küche

Der Geschmack

Natives Olivenöl oder Natives Olivenöl Extra ist reiner Fruchtsaft. Eine Vielzahl von Faktoren (Sorten, Boden, Wetter, Know-how ...) beeinflussen die aromatischen Noten, die jedes Öl entwickelt. Diese große aromatische Vielfalt ermöglicht es Olivenöl, als Geschmacksverstärker zu agieren, d. h. den Geschmack zu fixieren und die geschmackliche Wahrnehmung der zubereiteten Speisen zu erhöhen, ohne ihren Geschmack grundlegend zu verändern.

Kochen mit Olivenöl bedeutet nicht nur, sich für ein anderes Fett zu entscheiden. Olivenöl entwickelt die Aromen Ihrer Zutaten weiter und bringt neue Geschmacksrichtungen hervor.

Milde

Olivenöl duftet nicht nur, sondern sorgt auch für eine unvergleichliche Milde. Da es zu 99 % aus Fett besteht (während Butter etwa 80 % Fett enthält), verleiht es dem zubereiteten Gericht mehr Zartheit, da es die Zutaten (und insbesondere das Gluten) besser schmiert. Im Konditoreibereich werden Ihre Kuchen saftiger und zartschmelzender.

Umhüllung

Olivenöl ist ein Fett, das die Speisen umhüllt und sie beim Kochen schützt.





Verwendung von Olivenöl

Olivenöl: roh oder gekocht?

Olivenöl gilt einhellig als Fett, das sowohl roh als auch gekocht verwendet werden kann. Es wird für mediterrane Gerichte empfohlen.

Der Rauchpunkt eines Öls hängt hauptsächlich von seinem Gehalt an flüchtigen Stoffen (Aromen, freie Fettsäuren usw.) ab: je höher der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren ist, desto besser ist die Hitzebeständigkeit des Öls.

Olivenöl ist besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere an Ölsäuren, was dazu führt, dass sein Rauchpunkt zwischen 195 und 210 °C liegt. Olivenöl kann daher sowohl roh als auch gekocht verwendet werden!



Wenn das Öl problemlos erhitzt werden kann, warum steht dann auf der Flasche „Vor Licht und Hitze geschützt aufbewahren“?

Um die Qualität des Olivenöls zu erhalten, ist es wichtig, es nicht der Luft und dem Licht auszusetzen (um Ranzigkeit zu vermeiden) und auch regelmäßige Temperaturschwankungen zu vermeiden. Es ist wichtig, dass das Olivenöl vor dem Öffnen bei einer stabilen Temperatur gelagert wird.



© Magali Ancenay

verwendung von olivenöl



Zum Würzen von kalten Speisen

Zum Würzen von kalten Speisen ist Olivenöl ideal, da es den Geschmack der Zutaten hervorhebt: alle seine organoleptischen Eigenschaften (Duft, Geschmack) betonen die Lebensmittel, mit denen es in Berührung kommt. Bei Olivenölen mit g.U. brauchen Sie nicht viel Öl zu verwenden, da sie sehr aromatisch sind und auch in kleinen Mengen Geschmack verleihen!



Zum Würzen von warmen Speisen

Wenn Sie nach dem Kochen oder vor dem Servieren ein gutes Olivenöl mit g.U. hinzufügen, bleiben alle Aromen des Olivenöls erhalten und verleihen den Gerichten neue Geschmacksnoten. Probieren Sie es einmal bei provenzalischen und mediterranen Gerichten, aber auch in der traditionelleren Küche (in Suppen, in einem Schmorgericht...) oder in der internationalen Küche (Chili con Carne, Fajitas ...).



Zum Frittieren

Mit einem Rauchpunkt von 210 °C hält Olivenöl selbst den höchsten Temperaturen stand und gewährleistet so, dass die Speisen gut durchgegart werden. Wenn man bedenkt, dass das Frittieren im Haushalt nie über 160 - 180 °C hinausgeht, ist der Sicherheitsspielraum sehr hoch. Olivenöl ist daher eine sehr gute Wahl für die Zubereitung von perfekten Pommes frites, Gemüsekrapfen, Frühlingsrollen oder Tempura.



Zum Backen

Olivenöl ist ideal zum Backen im Ofen, da es den Geschmack der Gerichte bereichert und dafür sorgt, dass sie zart bleiben: Fisch in Folie, Braten, gegrilltes Huhn, Gemüse, Pommes frites aus dem Ofen, gegrillte Kartoffeln ... all das wird mit Olivenöl zart und schmackhaft. Sie können auch Teigwaren (Kuchen, Pizza) mit Olivenöl zubereiten, die dann viel aromatischer werden. In Pasteten passt Olivenöl ideal zu Gemüse, Fleisch und sogar Obst!



Zum Grillen

Um das Austrocknen zu vermeiden und die Zartheit Ihres Fleisches vor dem Grillen zu erhalten, können Sie es mit Olivenöl marinieren und gleichzeitig Aromen, eine saure Basis (Zitrone, Wein ...) und Gewürze oder Kräuter hinzufügen. Das Gleiche gilt für Fisch oder Gemüse. Sie können auch Ihr Gemüse oder Ihre Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und in einer Schale auf dem Grill zubereiten.



Zum Dessert

Zögern Sie nicht, die Butter in Ihren Kuchen durch Olivenöl zu ersetzen (auf 100 g Butter kommen 80 g Olivenöl), oder machen Sie halbe-halbe. Das ist eine gute Lösung für einen leichteren, aber dennoch saftigen und aromatischen Kuchen.

Wenn Sie ein oder zwei Esslöffel Olivenöl in einen Obstsalat (Orange, Erdbeeren, ...) geben, können Sie den Geschmack der Früchte hervorheben und ihren Geschmack verbessern, sollte er ein wenig schwach sein.



g.U. geschützte Ursprungsbezeichnung

Jedes Olivenöl g.U. ist einzigartig durch die **enge Verbindung** zwischen Produkt und Anbaugebiet. Für diese Produkte spielen Vielfalt, Geologie, Klima, Zeitpunkt der Lese, Knowhow (...) eine entscheidende Rolle für die gewünschte **Qualität** und **Geschmacksrichtungen**.

Die g.U. ist eine gesamtheitliche Garantie für das Produkt mit seinen für das Anbaugebiet speziellen Merkmalen und dem durch langjährige Erfahrung gewonnenen **Know-how** und sie wird im **Lastenheft** der jeweiligen Bezeichnung festgeschrieben.

Die g.U. garantiert eine **lokalierte Herkunft**.

In Europa gibt es über **100 Olivenöle** mit anerkannter g.U.. Dazu zählen unter anderem: Baena (Spanien), Les Garrigues (Spanien), Kalamata (Griechenland), Tras os Montès (Portugal), Terra di Barri (Italien), Sitia (Griechenland), Umbria (Italien), Riviera Ligure (Italien), ...

In **Frankreich** sind es 9 Olivenöle mit geschützter Ursprungsbezeichnung und 6 Olivensorten g.U..

Wussten Sie schon ?

Die Herkunft von Olivenölen muss zwingend auf dem Produktetikett stehen. Diese wird bestimmt durch den Ort, an dem die Olivenernte stattfindet, und den Ort, an dem die Oliven gepresst werden (Gewinnung des Öls).



Sprechen wir über die Geschmacksrichtungen

Man kann Olivenöle in **drei übergeordnete Geschmacksrichtungen** einteilen: **subtiler Geschmack** - „goût subtil“ (Öle aus Oliven, die in reifem, nahezu weichen Zustand geerntet wurden, mit fruchtiger oder blumiger Note), **intensiver Geschmack** - „goût intense“ (Öle aus Oliven, die in reifem Zustand geerntet wurden, mehr oder weniger kräftig, mit krautiger oder Gras-Note), **ursprünglicher Geschmack** - „goût à l'ancienne“ (Öle aus Oliven, die zwischen Ernte und Pressung unter kontrollierten Bedingungen in der Ölmühle gelagert werden, sehr weich, mit der Note von schwarzen Oliven, Kakao, Sauerteig...).

Jede g.U. steht für eine Geschmacksrichtung und bietet verschiedene Aromen, die mehr oder weniger markant sind:



Olivenöle aus Nyons, Nice, Languedoc.

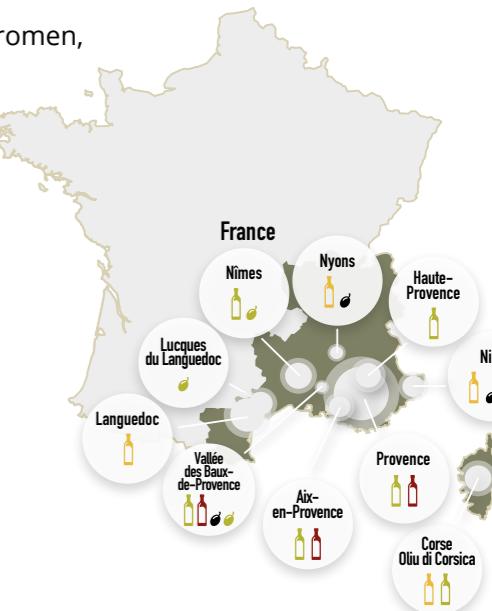


Olivenöle aus Haute-Provence, Nîmes, Vallée des Baux-de-Provence, Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Provence.



Olivenöle aus Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées (gereifte Oliven), Aix-en-Provence - olives maturées (gereifte Oliven), Provence - olives maturées (gereifte Oliven)

Für die Olivenöle aus Korsika (Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne - Ernte nach ursprünglicher Art), die Oliven sind nicht zwischen Ernte und Pressung unter kontrollierten Bedingungen in der Ölmühle gelagert, aber sie haben aromatische Note von der ursprünglicher Geschmack.





unsere rezepte
mit g.U.-Olivenölen



Vorbereitung: 15 Minuten
Kochen: 15 Minuten

Für etwa 30 craker:

- 35g Maismehl
- 15g Kichererbsenmehl
- 65g einer Samenmischung nach Wahl (z. B. Sonnenblumen, Kürbis, Sesam)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 TL Knoblauchgrieß
- 1 TL getrockneter Oregano
- Espelette-Pfefferschote
- 20g huile d'olive de Provence - olives maturées (gereifte Oliven) g.U.
- 50g Wasser

Olivenoöl

Wir empfehlen ein Olivenoöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Provence - olives maturées** (gereifte Oliven) g.U. für seine Weichheit und den Aromen der schwarzen Olive, kandierten Früchten, dem Unterholz und/oder dem angebratenen Brot.

Sie können aber auch ein Olivenoöl aus Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées g.U., Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. oder Aix-en-Provence - olives maturées g.U. verwenden.

glutenfreie cracker mit samen und huile d'olive de Provence - olives maturées g.U.

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen und dann die flüssigen Zutaten hinzufügen.
- 2 Wenn sich der Teig verbunden hat, alles auf ein Blatt Backpapier gießen.
Ein weiteres Blatt Backpapier darüberlegen und mit den Händen andrücken, dann den Teig gut ausrollen.
- 3 Das obere Blatt entfernen, die Cracker vorschneiden und 15 Minuten im Ofen backen, dabei aufpassen.
- 4 Geben Sie Ihren Crackern 10 Minuten oder länger Zeit, um im vollständig ausgeschalteten und geöffneten Ofen abzukühlen, bevor Sie sie mit der Hand „aufbrechen“.





Vorbereitung: 25 Minuten
Kochen: 25 Minuten
Garzeit: 1 Std.

Für 20 Bissen:

- 150g Mehl
- 80g geriebener Parmesan
- 60g huile d'olive de Nîmes g.U.
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 Esslöffel Wasser (optional)
- 20 olives noires de Nyons g.U. (schwarze Oliven)
- 20 olives de Nîmes g.U. (grüne Oliven)
- 100g Lachs
- Espelette-Pfeffer

knusprige Häppchen mit Lachs-Oliven-huile d'olive de Nîmes g.U.

- 1 Mehl, Olivenöl, Parmesan und Oregano in einer Schüssel zu einem homogenen Teigklumpen verarbeiten (je nach Konsistenz Wasser hinzufügen). Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Entsteinen Sie die grünen und schwarzen Oliven. Entfernen Sie die Haut des Lachses und schneiden Sie ihn in große Würfel (ca. 1,5 cm x 1,5 cm).
- 3 Den Teig zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen. Mit einem Ausstecher Teigscheiben mit einem Durchmesser von 4 cm ausstechen. Legen Sie eine Olive oder ein Stück Lachs in die Mitte jeder Scheibe. Den Teig über die Oliven klappen und gut andrücken. Die Olivenhäppchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 30 Minuten lang kühl stellen.
- 4 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Für 20 Minuten in den Ofen schieben. Vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack aus **Nîmes g.U.** mit seinen Aromen voller Gras, trockenem Heu, Ananas, gelbe Pflaume und roher Artischocke.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence, Vallée des Baux-de-Provence.





Vorbereitung: 25 Minuten

Kochen: 15 Minuten

Garzeit: 2,5 Std.

Für 6 Personen:

- 500g Mehl
- 12g frische Hefe
- 1 Esslöffel **huile d'olive de Provence g.U.**
- 360 mL Wasser
- 1 c. Teelöffel Salz

Garnieren:

- 2 Esslöffel Wasser
- 4 Esslöffel **huile d'olive de Provence g.U.**
- 8 Sardellenfilets
- 15 längliche Kirschtomaten
- Einige **olives de Nice g.U.** (schwarze Oliven)
- 30g Bush

Olivensplatter

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack aus **Provence g.U.** mit seinen krautigen Aromen und seinen Noten aus roher Artischocke und frischen Kräutern.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Nîmes, Haute-Provence, Corse - Oliu di Corsica, Aix-en-Provence, Vallée des Baux-de-Provence.

focaccia Provencal

mit huile d'olive de Provence g.U.

- 1 Vermische die frische Hefe mit 100 ml lauwarmem Wasser und 50 g Mehl. An einem warmen, zugfreien Ort 30 Minuten lang ruhen lassen.
- 2 Das restliche Mehl in eine Schüssel geben und das Salz untermischen. Wenn die Mischung aus Hefe, Mehl und Wasser aufgequollen ist (es entstehen Blasen), gieße sie zusammen mit 1 EL Olivenöl und dem restlichen Wasser in das Mehl. Mischen und 5 bis 6 Minuten lang kneten. Legen Sie ein feuchtes Geschirrtuch darüber und lassen Sie den Teig an einem temperierten/warmen Ort 1,5 Stunden lang aufgehen.
- 3 Wenn der Teig aufgegangen ist, in eine ofenfeste Form geben. 2 Esslöffel Olivenöl und 2 Esslöffel Wasser mischen und den Teig damit bestreichen und 30 Minuten quellen lassen.
- 4 Heizen Sie den Ofen auf 210 °C auf. Sardellen mit 2 Esslöffeln Olivenöl mischen. Bestreiche den Teig mit dieser Mischung. Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Diese auf die Foccacia legen (etwas in den Teig drücken). Legen Sie einige Oliven und einige Brousse-Stücke darauf.
- 5 10-15 Min. in den Ofen schieben und überprüfen, ob sie gar sind. Lauwarm als Aperitif oder als Vorspeise mit einem Salat servieren.





Vorbereitung: 25 Minuten
Kochen: 20 Minuten

Für 8 Blätterteigtaschen:

- 1 rechteckiger Blätterteig
- 6 Eier
- 300g Lachs
- 2 Zucchini
- 1 grüne Zwiebel
- 1,5 Esslöffel **huile d'olive de Nice g.U.**
- Salz, Pfeffer
- Soße:
 - 100g weiße Mandeln (geschält)
 - 150g Kirschtomaten
 - 3 Knoblauchzehen
 - 8g Basilikum
 - 1,5 Esslöffel **huile d'olive de Nice g.U.**
 - 80g Parmesan
 - Salz, schwarzer Pfeffer

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit subtilem Geschmack aus **Nice g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine Weichheit und die Aromen der Mandeln, rohen Artischocke, Ginsterblüten, Heu, Gras, Blätter, Pâtisserie, reife Äpfel, Trockenfrüchte und die Zitrusnoten.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle verwenden: Nyons g.U. oder Languedoc g.U..

fenilleté lachs-zucchini mit huile d'olive de Nice g.U.

- 1 Heizen Sie den Ofen auf 180 °C auf.
Den Teig auf ein Muffinblech legen, mit einer anderen Form (oder einem Glasboden) auf den Teig drücken, um Vertiefungen im Teig zu erzeugen.
- 2 Die Zwiebel waschen und dann fein schneiden. Zucchini waschen und raspeln (dicke Reibe). In einer Schüssel die Eier verquirlen, die geriebene Zucchini und die grüne Zwiebel dazugeben, salzen und pfeffern und in die Vertiefungen des Blätterteigs legen. Schneiden Sie den Lachs in Würfel und legen Sie ihn in die Waben.
- 3 Schneiden Sie den Teig quadratisch um die Vertiefungen herum und falten Sie den Teig über die Vertiefungen, um Körbe zu bilden. Für 15 bis 20 Minuten in den Ofen schieben.
- 4 Während des Kochens die Sauce zubereiten: Tomaten waschen, dann Mandeln, Tomaten, Parmesan, Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einen Mixer geben und mit dem Pürierstab zu einer Sauce verarbeiten. Mit den Blätterteigtaschen servieren, sobald sie aus dem Ofen kommen.





Vorbereitung: 15 Minuten
Kochen: 1 Std.

Für 4 Personen:

- 500g reife Tomaten (oder Tomatenpüree)
- 100g Ingwer
- 1 lange rote Paprikaschote
- 1 Esslöffel Vierge würz
- $\frac{1}{2}$ Esslöffel Cayennepfeffer (+ oder - je nach Geschmack)
- 10cl Balsamico-Essig
- 60-80g Rohrzucker
- 100g Tomatenmark
- 15 cl *huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.*
- Salz und Pfeffer

Olivenoil

Für dieses Rezept empfehlen wir ein Olivenöl mit intensivem Geschmack aus der **Haute-Provence g.U.**, mit dem Aroma der rohen Artischocke, Banane, Gras, Apfel, frischen Mandeln mit ihrer Bitterkeit und Schärfe, die perfekt zu Speck und Tomate passen.
Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica.

ketchup mit PDO huile d'olive d'Aix-en-Provence

- 1 Tomaten und Paprika waschen und grob schneiden. Schälen Sie den Ingwer und schneiden Sie ihn in Stücke.
- 2 Olivenöl, Tomaten, Paprika, Ingwer und Tomatenmark in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze 30-40 Minuten kochen.
- 3 Zucker, Essig, Vierge würz und Cayennepfeffer zugeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen. Salzen, pfeffern und alles fein pürieren.
- 4 In ein Glasgefäß füllen und im Kühlschrank 1-2 Wochen aufbewahren (zur besseren Haltbarkeit mit etwas Olivenöl bedecken).





Vorbereitung: 20 Minuten

Kochen: 5 Minuten

Garzeit: 1 Std.

Für 4 Personen:

- 4 Rinderfilet-Steaks
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel **huile d'olive de Nyons g.U.**
- 1 Esslöffel Grapefruitsaft (oder Zitronensaft)
- 1 Esslöffel Oregano
- Pfeffer
- Blume des Salzes aus der Camargue
- Pistaziens-Soße:
 - 60 ungesalzene Pistazien
 - Saft von 1/2 gefilterten Grapefruit
 - 6 Esslöffel **huile d'olive de Nyons g.U.**
 - 1 Knoblauchzehe
 - 10 Blätter Basilikum
 - Salz, Pfeffer

Olivenoöl

Wir empfehlen ein Olivenoöl mit subtilem Geschmack aus **Nyons g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine weiche Note, die cremige Konsistenz, seine Aromen aus getrockneten Früchten sowie einem buttrigen Geschmack, der begleitet wird von den Aromen frischer Haselnüsse und/oder frisch gemähtem Gras.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenoüle verwenden: Nice g.U. oder Languedoc g.U..

mariniertes rindersteak mit Pistaziensauce, huile d'olive de Nyons g.U.

- 1 Mischen Sie zusammen: Olivenöl, Grapefruitsaft, Oregano, Pfeffer und den geschälten, entkernten und zerdrückten Knoblauch.
- 2 Diese Mischung in einer luftdichten Dose über das Fleisch gießen. Das Fleisch gut mit der Mischung bedecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 3 Die Pistazien mixen und dann mit dem gefilterten Grapefruitsaft, dem Olivenöl, der geschälten, entkernten und zerdrückten Knoblauchzehe und den fein gehackten Basilikumblättern vermischen. Salzen und pfeffern.
- 4 Auf einem heißen Grill von jeder Seite 1 bis 2 Minuten grillen. Warm oder kalt (nach 1 Stunde im Kühlschrank) servieren, mit Fleur de Sel aus der Camargue salzen mit der Pistaziensauce und Zucchini-Tagliatelle





Vorbereitung: 20 Minuten
Kochen: 15 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

Für 4 Personen:

- 1 Schweinerolle (oder 500 g Nackenstück)
- ½ grüne Paprika
- ½ rote Paprika
- ½ Zwiebel
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel *huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées g.U.*
- 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 c. Teelöffel Viergewürz

karamellisierte schweinefleischspieße, *huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées g.U.*

- 1 Das Schweinefleisch in Stücke schneiden (3 bis 3,5 cm Seitenlänge). Die Fleischstücke in eine luftdichte Schüssel legen.
- 2 Honig, Olivenöl, Zitronensaft und -schale, Sojasauce, zerdrückten Knoblauch, fein geriebenen Ingwer und Viergewürz verrühren. Über das Fleisch gießen und 30 Minuten bis 1 Stunde an einem kühlen Ort marinieren lassen.
- 3 Paprika und Zwiebel waschen und in Stücke schneiden (sie kommen zwischen die Fleischstücke). Die Spieße abwechselnd mit 1 Stück Fleisch und 1 Stück Paprika oder Zwiebel zusammenstecken.
- 4 Auf jeder Seite 5 Minuten braten (auf dem Grill oder in der Pfanne) und mit Auberginen- und Zucchini-Confit oder kleinen gegrillten Kartoffeln servieren.

Olivensieben

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées** (gereifte Oliven) g.U., mit seinen Aromen kandierter Oliven, schwarzen Oliven, Olivenbrei, Kakao, Champignons, gekochte Artischocke, Trüffel und Sauerteigbrot. Sie können aber auch ein Olivenöl aus Aix-en-Provence - olives maturées g.U., Provence - olives maturées g.U. oder Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. verwenden.





Vorbereitung: 20 Minuten

Kochen: 20 Minuten

Garzeit: 2 Std.

Für 4 Personen:

- 250g Butternut
- 225g Mehl
- 60g Parmesan
- 1 Teelöffel Muskatnuss
- 3 Esslöffel **huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.**
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel Curry
- 1 Teelöffel Espelette-Pfeffer
- 1 Nuss Butter
- Salz, Pfeffer

Für die Sauce: 1 Bund Karottenkraut, 2 Knoblauchzehen, 1 Tl. Esslöffel Senf, 1 Teelöffel Chilipaste, 12 Zweige Petersilie, 50g Walnüsse (optional), 100g Parmesan, 25g Olivenöl, 1 Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Olivensauce

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack **Aix-en-Provence g.U.** mit seinen Aromen von frischen Kräutern und/oder roher Artischocke, mit vollmundiger Note aus Nuss, frischen Haselnüssen und roten Früchten.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence.

butternut-gnocchi, grüner Soße, huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.

- 1 2 Esslöffel Olivenöl, Muskatnuss, 1 Teelöffel Currysauce und Knoblauchpulver verrühren. Den Butternut waschen und halbieren, die Kerne entfernen (für später aufheben), den Butternut taillieren. Bestreichen Sie den Kürbis mit der Mischung, wickeln Sie ihn in Alufolie und schieben Sie ihn 30 Minuten bei 180 °C in den Ofen.
- 2 Die Kerne abspülen, 1 Esslöffel Olivenöl mit 1 Teelöffel Piment d'Espelette und 1 Teelöffel Curry vermischen und auf ein ofenfestes Blech legen. 10-15 Minuten in den Ofen schieben, bis die Kerne goldbraun sind.
- 3 Die Soße zubereiten: Das Karottenkraut waschen. Mit den anderen Zutaten zu einer cremigen Sauce mixen, abschmecken und beiseite stellen.
- 4 Sobald der Butternut gekocht ist, in einer Schüssel fein mixen, dann Salz, Parmesan und Mehl hinzufügen und zu einem dichten Teig verrühren.
- 5 Legen Sie sie auf eine bemehlte Arbeitsfläche, formen Sie den Teig zu Strängen, die Sie zu Gnocchi schneiden. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und anschließend salzen. Die Gnocchi vorsichtig hineingeben und bei mittlerer Hitze einige Minuten kochen lassen, vorsichtig mit einem Schaumlöffel auffangen, wenn sie an die Oberfläche steigen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, ein Stückchen Butter dazugeben und die Gnocchi darin anbraten (nicht übereinander legen). Mischen Sie die Gnocchi mit der grünen Soße und servieren Sie sie mit Parmesan und Kürbiskernen bestreut.





Vorbereitung: 20 Minuten
Kochen: 45 Minuten

Für 4 Personen:

- 500g Spaghetti
- 3 rote Paprikaschoten
- 100g Chorizo (scharf oder mild, je nach Geschmack)
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1,5 Eßlöffel *huile d'olive de Provence - olives maturées g.U. (gereifte Oliven)*
- Salz, Pfeffer
- Parmesan

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Provence - olives maturées** (gereifte Oliven) g.U. für seine Weichheit und den Aromen der schwarzen Olive, kandierten Früchten, dem Unterholz und/oder dem angebratenen Brot.

Sie können aber auch ein Olivenöl aus Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées g.U., Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. oder Aix-en-Provence - olives maturées g.U. verwenden.

cremige spaghetti mit Paprika, Chorizo und huile d'olive de Provence - olives maturées g.U.

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Paprika waschen, mit den Knoblauchzehen (die Haut zum Kochen aufheben) und der geschält und in Achtel geschnittenen Zwiebel auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und für 20-25 Minuten in den Ofen schieben. Wenn die Paprikaschoten gar sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit 2 l Wasser mit grobem Salz zum Kochen bringen, dann die Spaghetti hineingeben und wie auf der Packung angegeben kochen (- 1 Min.). Denken Sie daran, etwas Nudelkochwasser für die Soße aufzubewahren!

3 Paprika und Chorizo (in grobe Stücke schneiden) schälen und mit etwas Nudelkochwasser, 1,5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren. Geben Sie bei Bedarf etwas Nudelkochwasser hinzu, um die Textur zu verfeinern.

4 Diese Paprika-Chorizo-Creme in eine Bratpfanne geben, erhitzen und die abgetropften Nudeln hineingeben, sie sollen von der Creme umhüllt sein. Zum Servieren einige Tropfen Olivenöl darüber trüpfeln und mit Parmesan bestreuen.





Vorbereitung: 25 Minuten
Kochen: 30 Minuten
Garzeit: 1 Tag

Für 4 Personen:

- 500g Arborio-Reis (spezieller Risotto-Reis)
- 20-30g Trüffelbruch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 25cl Weißwein
- 3 Schalotten
- 2 Esslöffel *huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées g.U. (gereifte Oliven)*
- Schale von 1 Yuzu oder 1 Zitrone
- 100g Parmesan
- Salz, Pfeffer

Für Yuzu-Olivenöl:

- 1 Yuzu (oder Zitrone)
- 10cl *huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées g.U.*

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Aix-en-Provence - olives maturées (gereifte Oliven) g.U.** für seine Weichheit und den Aromen des Sauerteigbrots, der schwarzen Olive, dem Kakao und der gekochten Artischocke.
Sie können aber auch ein Olivenöl Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées g.U., Provence - olives maturées g.U. oder Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. verwenden.

risotto-trüffel-yuzu, huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées g.U.

- 1 Waschen Sie die Schale der Yuzu (der Zitrone, falls Sie keine Yuzu gefunden haben) und ziehen Sie sie in großen Streifen ab. 20 cl Olivenöl lauwarm werden lassen (ca. 30°C), die Schale der Yuzu in einem luftdichten Behälter hineingeben und 1 Tag ziehen lassen. Verwendung: zu Fisch, in Desserts...
- 2 Schalotten schälen und fein hacken. In einem Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, bis sie durchscheinend werden.
- 3 Gießen Sie etwas (2 cc. Esslöffel) Wein und zum Kochen bringen. Den Reis zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen lassen. Den restlichen Wein und etwas Brühe angießen und langsam köcheln lassen, bis die Brühe aufgesogen ist. Noch mehr Brühe angießen und häufig umrühren, bis sie vollständig absorbiert ist. Weitermachen, bis der Reis gar ist (15 bis 20 Minuten).
- 4 2 Esslöffel mit Yuzu aromatisiertes Olivenöl, die Schale der Yuzu und dann den geriebenen Parmesan in den gekochten Risotto geben und gut verrühren.
- 5 Mit Salz und Pfeffer würzen und auf lauwarmen Tellern verteilen. Mit den Trüffelbruchstücken bestreuen.





Vorbereitung: 20 Minuten
Kochen: 40 Minuten

Für 30 Kekse:

- 300g Mehl
- 35g huile d'olive de Nyons g.U.
- 215g Zucker
- 2 Eier
- 6g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125g ganze Mandeln aus der Provence

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit subtilem Geschmack aus **Nyons g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine weiche Note, die cremige Konsistenz, seine Aromen aus getrockneten Früchten sowie einem buttrigen Geschmack, der begleitet wird von den Aromen frischer Haselnüsse und/oder frisch gemähtem Gras.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle verwenden: Nice g.U. oder Languedoc g.U..

cantucci di Prato (Mandelkeks) mit huile d'olive de Nyons g.U.

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung eindrücken und die ganzen Mandeln, die Eier, das Salz, das Olivenöl, den Zucker und das Backpulver hineingeben. Rühren Sie um, der Teig sollte geschmeidig sein.
- 2 Aus dem Teig mehrere Stränge formen.
- 3 Auf Backpapier auf einem Backblech im Ofen 30 Minuten backen.
- 4 In Stücke schneiden und auf dem Backblech anbringen, dann 10 Minuten im Ofen backen.





Vorbereitung: 25 Minuten

Kochen: 40 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Für 6 Personen:

- 1 Limette (Saft + Schale)
- 60g huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U.
- 125g Quark
- 100g Rohrzucker
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 20 große Minzblätter
- 2 Esslöffel Rum

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack aus **Vallée des Baux-de-Provence g.U.** mit seinen Aromen aus frisch gemähtem Gras, Apfel, Mandeln, roher Artischocke, frischen Haselnüssen und Tomatenblatt.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Provence, Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre.

cake mojito

mit huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U.

- 1 Die Minzblätter waschen. Olivenöl erhitzen (ca. 40 °C) und die Hälfte der Minzblätter darin einlegen. 15 bis 30 Minuten ziehen lassen und dann die Minze entfernen.
- 2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Limette gut waschen und sehr feine Zesten abziehen. Die Zitrone auspressen und den Saft aufbewahren.
- 3 Olivenöl und Zucker mit dem Schneebesen verquirlen. Die Eier nacheinander hinzufügen. Rühre bei jeder Zugabe kräftig um, damit ein glatter Teig entsteht. Den Quark, dann die Zitronenschale, den Saft, den Rum, dann das Mehl und das Backpulver (zusammen) dazugeben und zwischendurch immer wieder umrühren. Die restlichen Minzblätter fein schneiden. In den Teig einarbeiten und verrühren.
- 4 Gießen Sie die Mischung in eine zuvor eingefettete Kuchenform. 40 Min. backen, bis der Cake goldbraun ist und die Messerspitze fast trocken herauskommt.
- 5 Sie können entweder eine Glasur oder eine Creme zubereiten, um den Cake zu begleiten.
Für die Glasur: 5 Esslöffel Puderzucker mit Zitronensaft verrühren und auf die Oberseite des Kuchens geben.
Für die Creme: 200g Cream Cheese mit 80g Puderzucker, 2 c. verrühren. Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Rum, einige fein geschnittene Minzblätter und die Schale von 1/2 Limette. Auf den Cake legen und mit der restlichen Limettenschale dekorieren.





Vorbereitung: 20 Minuten
Kochen: 45 Minuten

Für 8 Personen:

- 2 Rollen Blätterteig
- 3 Birnen
- 125g gemahlene Mandeln
- 100g Zucker + 1 1 c. zu Suppe
- 1 Esslöffel Orangenblütenwasser
- 2 Eier
- 50g **huile d'olive de Nice g.U.** + Esslöffel

dreikönigskuchen birne

Mandel-Orangenblüte, huile d'olive de Nice g.U.

- 1 Die Birnen waschen und in Stücke schneiden. Sie in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl scharf anbraten und dann mit 1 Esslöffel Zucker bestreuen. Karamellisieren lassen, die Hitze ausschalten und beiseite stellen.
- 2 100 g Zucker, 50 g Olivenöl, 125 g gemahlene Mandeln und 1 TL in eine Schüssel geben. Esslöffel Orangenblütenwasser. Mischen. Die Eier in einer anderen Schüssel verquirlen und zur Mischung geben. Gut umrühren.
- 3 Einen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Bedecken Sie sie mit der Mandelcreme und lassen Sie am Rand 2 cm unbedeckt. Die Birnenwürfel darauf verteilen. Die Ränder des Teigs mit etwas Wasser befeuchten, den zweiten Teig darauf legen, die Bohne hinzufügen und die Ränder durch Drücken zusammenschweißen.
- 4 Mit einem Messer Muster auf den Teig zeichnen, den Teig mit einem Pinsel mit einem zuvor aufgeschlagenen Eigelb vergolden und 20-25 Minuten in den Ofen schieben.

Olivens

Wir empfehlen ein Olivenöl mit subtilem Geschmack aus **Nice g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine Weichheit und die Aromen der Mandeln, rohen Artischocke, Ginsterblüten, Heu, Gras, Blätter, Pâtisserie, reife Äpfel, Trockenfrüchte und die Zitrusnoten.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle verwenden: Nyons g.U. oder Languedoc g.U..





Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Garzeit: 3 Std.

Für 6 Personen:

Für den Teig:

- 200g Mehl
- 50 cl huile d'olive du Languedoc g.U.
- 100 ml Wasser
- Orangenschale

Für den Pudding:

- 1 L Vollmilch
- 30 cl dicke Sahne
- 6 Eier
- 300g Zucker
- 140g Maisstärke
- 2 Esslöffel Orangenblütenwasser
- Orangenschale
- 2 Esslöffel huile d'olive du Languedoc g.U.

Olivensöl

Wir empfehlen ein Olivensöl mit subtilem Geschmack aus **Languedoc g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine Weichheit und die Aromen der Mandeln und die Tomaten.

Sie können aber auch eines der folgenden Oliveneöle verwenden: Nyons g.U. oder Nice g.U..

flan pâtissier orange, Orangenblüte und huile d'olive du Languedoc g.U.

- 1 In der Schüssel einer Küchenmaschine die Käsesorten, das Wasser und das Olivenöl zu einem homogenen Teigklumpen verrühren (nicht zu viel arbeiten). Eine 20 cm große Springform mit herausnehmbarem Boden mit Butter einfetten. Den Teig mit dem Nudelholz (dünn) ausrollen und dann in die Form legen. Achten Sie darauf, die Ränder abzuschneiden, damit sie gleichmäßig sind. Den Boden mit einer Gabel einstechen und dann kühl stellen.
- 2 Den Backofen auf 165 °C vorheizen.
Milch, die Hälfte des Zuckers und die Sahne in einen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen.
- 3 Die Orange waschen, trocknen und dann die Schale abziehen. Zusammen mit dem Orangenblütenwasser in die Milch gießen. 10 Minuten ziehen lassen.
- 4 Die Eier, den restlichen Zucker, 1 Esslöffel Olivenöl und die Maisstärke hinzufügen und die Mischung mit dem Schneebesen schlagen, bis sie weiß und schaumig wird. Die aromatisierte Milch dazugeben, wieder auf den Herd stellen und ständig rühren, bis die Mischung eindickt. Gießen Sie die Mischung in eine Form auf den gut gekühlten Teig. Schieben Sie den Flan für 45 Minuten in den Ofen.
- 5 Bestreichen Sie den Pudding mit einem Pinsel vorsichtig mit Olivenöl, um eine glänzende Glasur herzustellen. Lassen Sie den Flan mindestens 3 Stunden an einem kühlen Ort abkühlen und genießen Sie ihn dann. Sie können eine leichtere Version ohne Teig herstellen!



Rezepte stammen von den "cookettes" von France Olive.

Konzeption, Realisation und Redaktion: France Olive Fotos:
Céline de Cérou (wenn nicht anders angegeben)

www.huiles-et-olives.fr



France Olive Production

+ 33 (0)4 75 26 90 90
contact@huilesetolives.fr



REG. (EU) 2021/2115 P.O.
GMO ÖL JAHR 2025

Arbeiten finanziert von der Europäischen Union, FranceAgriMer und France Olive Production.

