

Kulinarik: Kochen mit Olivenöl

Journal für Ernährungsmedizin 2011; 13 (1), 42

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Kochen mit Olivenöl

Olivenöl besitzt einen besonders hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Wiewohl nicht in erster Linie für gebratene Gerichte empfohlen, bleibt es aufgrund dessen doch auch bei hohen Temperaturen relativ stabil und kann damit vielfältig verwendet werden. Als „ideal“ kann es für Salate gelten.



Erdäpfelsalat mit Forelle

4 Portionen

Zutaten:

1 kg speckige Erdäpfel, 1 Zwiebel, 1/8 l Rindsuppe, 3 EL Essig, 1/2 TL Zucker, Salz, 3 Spritzer Tabasco, 4 EL Olivenöl, 1 großer Apfel, 2 EL geriebener Kren, 1 Bund Brunnenkresse, 1 Kopfsalat, 4 Forellenfilets

Zubereitung:

Erdäpfel kochen, schälen und in Scheiben schneiden; Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden und mit Suppe, Essig, Zucker, Salz und Tabasco aufkochen; in eine Schüssel gießen, das Öl darunter schlagen und die Erdäpfel dazugeben; den Apfel waschen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Kren unter die Erdäpfel heben; ca. 30 min ziehen lassen; inzwischen die Brunnenkresse und den Salat waschen und trocken schleudern; die Forellefilets im Backrohr bei ca. 120 Grad etwa 10 min erwärmen; die Salatblätter auf 4 Teller verteilen, Erdäpfelsalat, Kresse und Forellenfilets darauf anrichten.



Bieche: Kochen mit Olivenöl
Verlagshaus der Ärzte
ISBN 978-3-902552-29-7
€ 12,90



Linseneintopf mit Paprika

4 Portionen

Zutaten:

300 g grüne Linsen, 1 Lorbeerblatt, 1 Gemüse-Suppenwürfel, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 grüne Chilischote, 400 g Dose geschälte, abgetropfte Paradeiser, 4 EL Olivenöl, 40 g Mehl, 2 EL Sojasauce, 2 EL Paradeismark, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Je 1/2 TL Oregano und Thymian, 2 rote, 2 gelbe Paprika, Salz

Zubereitung:

Paprika ca. 20 min im Backrohr braten (Rost; 200 Grad) bis die Haut Blasen wirft; in einem Plastiksackerl abkühlen lassen; Linsen waschen, in 1 l kaltes Wasser geben und mit Lorbeerblatt aufkochen; Suppenwürfel dazu, ca. 10 min köcheln, abseihen, Flüssigkeit aufheben; Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Paradeis grob hacken; Olivenöl erhitzen, Mehl dazu und hell rösten; Zwiebel, Knoblauch und Chili dazu und unter Rühren anbraten; mit Sojasauce löschen; Paradeismark und Paprikapulver dazu, unter Rühren kurz erhitzen; Paradeis dazu, mit Kochflüssigkeit der Linsen aufgießen, Oregano und Thymian dazu, 15 min köcheln; Paprika anstechen, den Saft auffangen, Haut abziehen und in dünne Streifen schneiden; Linsen in die Sauce, 5 min köcheln; vom Herd nehmen, Paprikasaft unterrühren; anrichten, mit Paprikastreifen garnieren.