

KOCHEN MIT OLIVENÖL (1 - SPANIEN)

SO GOLD, SO GUT

Schade, dass es Olivenöl noch nicht auf Rezept gibt. Gesund genug wär's. Die neue *stern*-Serie mit Rezepten aus wichtigen Anbauregionen des Mittelmeerraums feiert vor allem seinen Geschmack – fruchtig und samtig zugleich

Orangendessert mit Olivenöl

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 große Orangen; 1 EL flüssiger Thymian- oder Rosmarinhonig; 2–3 EL kalt gepresstes andalusisches Olivenöl (am besten Tropföl); 1 Prise Zimt; 1 TL frischer Thymian oder Rosmarinblüten zum Dekorieren

1 Von den Orangen die Schale mit einem scharfen Messer ringsum abschneiden, so dass alles Weiße entfernt ist. Die Orange

im Ganzen quer in Scheiben oder die Filets einzeln aus den Trennhäuten schneiden. Die Kerne dabei entfernen.

2 Orangenscheiben bzw. -filets auf vier Teller verteilen und jeweils mit etwas Honig und Olivenöl beträufeln.

3 Ca. ½ TL Zimtpulver in ein kleines Sieb geben und das Dessert leicht damit überpudern, mit Thymian oder Rosmarinblüten garnieren.

mit einem Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.

4 Die Zitrone auspressen und mit 2 l kaltem Wasser mischen. Artischocken waschen, äußere Blätter rundum abzupfen, Stiele kürzen und schälen, zwei Drittel der Blattspitzen bis zu den fleischigen Ansätzen abschneiden. Das Heu im Innern auskratzen (am besten geht das mit einem Kugelausstecher). Die Artischocken jeweils sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben. Wasser salzen und mit den Artischocken zum Kochen bringen. Artischocken 20 Minuten garen, abtropfen und abkühlen lassen.

5 Spargel und Artischocken auf einer Platte anrichten und mit der Aioli servieren.

TIPP Dazu schmeckt hauchdünn geschnittener spanischer Schinken.

Grüner Spargel und Artischocken mit Aioli

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 sehr frische Eigelb; Salz; ca. 100 ml kalt gepresstes katalanisches Olivenöl; 2–3 Knoblauchzehen (möglichst aus neuer Ernte); 1 Zitrone; 500 g grüner Spargel; 8 kleine Artischocken

1 In einer kleinen Rührschüssel Eigelb und Salz mit den Quirlen des Handrührers leicht schaumig schlagen. Nach und nach 100 ml Olivenöl in feinem Strahl dazugießen, bis eine Mayonnaise entsteht.

2 Knoblauchzehen abziehen, durch eine Presse drücken und zur Mayonnaise geben, die Mayonnaise mit 1 Spritzer Zitronensaft würzen und verrühren. Aioli bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen.

3 Spargel waschen, unteres Drittel schälen, Enden abschneiden. Reichlich Salzwasser aufkochen, 1 EL Olivenöl dazufügen und den Spargel darin 10–15 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen und

Tomatensuppe mit Olivencroutons

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg frische, vollreife Tomaten; 1 Zwiebel; 6 EL Olivenöl; ½ l trockener Weißwein; Salz; Zucker; 1 kleine getrocknete Chilischote; 1 Zweig frischer Thymian (oder ½ TL getrockneter Thymian); 1 Stückchen unbehandelte Zitronenschale; 4 Scheiben Ciabatta (ital. Weißbrot); 80 g weiche, entsteinte schwarze Oliven; eine Hand voll Raukeblätter

1 Tomaten häuten und grob hacken. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einen Topf geben

AUS SPANIEN BESTELLEN

Qualität vom Bauern

Sehr gutes andalusisches Öl mit nur 0,2 Prozent Säure produziert Familie Nuñez de Prado, die nahe Córdoba in siebter Generation arbeitet. Ihr bestes Produkt ist das Tropföl – *Flor de aceite*. Elf Kilo Oliven ergeben einen Liter, für normales Pressöl reichen fünf. Zu beziehen über VinEspana, Urftstr. 99, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-93150; www.vinespa.de
Hervorragendes katalanisches Öl mit 0,3 Prozent Säure erzeugt Familie Mallafré. Es hat ein leicht fruchtiges Aroma mit einem Hauch von Nüssen. Es passt zu Ratatouille, Meeresfrüchten, Salaten, Bratkartoffeln, zum Einlegen von Käse und eignet sich für alle Gerichte, bei denen der Eigengeschmack der Zutaten dominieren soll. Zu beziehen über arteFakt Stiftergesellschaft mbH, Am Bogen 5, 27412 Wilstedt, Tel. 04283-981317; www.artefakten.net



**Ein Dessert, so genial
wie einfach - Orangen
mit fruchtigem Olivenöl,
Honig, Zimt, Thymian
und Rosmarinblüten**

und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten dazufügen und 2 Minuten mitdünsten.

2 Wein und 0,5 l Wasser dazugießen, aufkochen und mit 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, der unzertheilten Chilischote, dem Thymianzweig und der Zitronenschale würzen.

3 Die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln. Thymianzweig, Chilischote und Zitronenschale entfernen. Die Suppe mit einem Pürierstab mixen und abschmecken.

4 Für die Croutons den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Oliven fein hacken, mit einer Gabel zerdrücken, in eine Schüssel geben und mit 4 EL Olivenöl verrühren. Die Brotwürfel vorsichtig unterheben, sodass sie das Aroma aufnehmen.

5 Brotwürfel auf einem Backblech in der Ofenmitte 10–12 Minuten goldbraun rösten. Die Rauke waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Die Suppe auf vorgeheizten Tellern servieren und mit

den Raukestreifen bestreuen. Die Oliven-cROUTONS dazu servieren.

TIPP Nach Geschmack 1 zerdrückte Knoblauchzehe unter die Olivenmasse mischen. Für Eilige: für die Croutons statt Oliven und Olivenöl 1–2 EL fertig gekaufte Tapenade mit 3–4 EL Olivenöl verrühren und darin die Brotwürfel wenden.

In Olivenöl gebackene Eier im Mangold-Tomatenbett

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

700 g Mangold; 1 Zwiebel; 1 Knoblauchzehe; 4 mittelgroße Tomaten; 4 EL Olivenöl; Salz; Pfeffer aus der Mühle; reichlich Olivenöl zum Braten; 4 ganz frische Eier; grob gestoßener schwarzer Pfeffer

1 Mangold putzen, die Stiele von den Blättern schneiden, waschen. Stiele evtl. wie Rhabarber fädeln. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und

Knoblauch abziehen und würfeln. Tomaten häuten und halbieren.

2 Backofen auf 100 Grad vorheizen. Das Olivenöl in eine Pfanne geben, Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten, dann die Blätter daruntermischen und alles 2 weitere Minuten dünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenhälften zwischen den Mangold setzen und zugedeckt weitere 2–3 Minuten dünsten. Pfannenstil mit Alufolie umwickeln, das Gemüse im Ofen warm halten.

3 Inzwischen eine kleine Pfanne etwa 2 cm hoch mit Olivenöl füllen, das Öl stark erhitzen, aber nicht rauchen lassen. Ein Ei aufschlagen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen (Vorsicht, kann leicht spritzen). Wenn das Eiweiß zu stocken beginnt, die Pfanne leicht schräg halten und das Eiweiß mit dem Pfannenwender oder Schaumlöffel vorsichtig über den Dotter ziehen.

4 Das Ei wenden. Der Dotter soll flüssig bleiben und darf nicht auslaufen. Das gebackene Ei auf das Gemüse legen. Die anderen Eier ebenso braten. Zum Schluss mit Salz und grobem Pfeffer bestreuen und mit Brot servieren.

QUALITÄTEN UND KLASSIFIKATIONEN

Keep it cool

Olivenöl ist empfindlich, bei Hitze verliert es Vitamine und Geschmack

Die Wiege des Olivenanbaus stand im Vorderen Orient, wo schon Salomo das Zedernholz für den Jerusalemer Tempelbau mit Olivenöl bezahlte. Phönizier und Griechen verbreiteten die Olive dann übers ganze Mittelmeer. Wo sie nicht mehr wächst, endet der mediterrane Kulturkreis. Spanien ist heute mit 800 000 Tonnen pro Jahr der größte Produzent – die Hauptanbauggebiete sind dort Katalonien im Norden und Andalusien im Süden. Zunächst verbreiteten Touristen und Gastarbeiter das Olivenöl im Norden. Doch seit auch die Ärzte – aus diätetischer Sicht – dem Öl den Vorzug vor der Butter geben, wird noch mehr mit Olivenöl gekocht. Aber welches Öl ist gut? Und wie erkennt man gutes? Die Qualität ist abhängig von der Art der Gewinnung und vom Anteil an freien Fettsäuren. Je vorsichtiger gepresst wird und je geringer der Säureanteil, desto besser. **Nur kalt gepresst** behält Olivenöl jene Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe, die es so gesund machen. Solches Öl darf sich „nativ“ nennen (frz. „vierge“, ital. „vergine“, span. „virgen“). Die feinste Qualität ist das Tropföl, in Spanien **Flor de aceite** genannt. Es entweicht den geernteten, in der Mühle gequetschten Oliven allein durch die Schwerkraft. Hat ein Öl bis zu 1% Fettsäuren, trägt es die Bezeichnung „extra“. Bei bis zu 1,5% Säure heißt es „fein“, bei bis zu 3% „mittelfein“. Diese Öle isst man kalt. Öl mit höherem Säureanteil schmecken nicht und müssen raffiniert, d. h. erhitzt und gefiltert werden. Raffiniertes Öl ist geschmacksneutral und blass, dafür aber auch haltbarer und zum Braten geeignet. Flaschen mit der einfachen Aufschrift „Olivenöl“ oder „reines Olivenöl“ enthalten einen Verschnitt von raffinierten und nativen Ölen.



So wird geerntet: Die Äste werden von Hand gerüttelt und die Früchte sorgfältig verlesen

FOTO: KRZYSZTOF WODJIK

Olivenkugeln mit Manchego

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

100 g Mehl; 125 g geriebener Manchego (spanischer Hartkäse aus Schafsmilch); 6 EL Olivenöl; 1 Eiweiß; Salz; 1 Prise Cayennepfeffer; 1 TL gemischte, gehackte Kräuter (Thymian, Rosmarin u. ä.); 20 entsteinte schwarze oder gefüllte grüne Oliven

1 Mehl, Käse, Olivenöl und Eiweiß mit Salz, Cayenne und Kräutern in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig verkneten und zu einer dicken Rolle formen, in Folie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Teigrolle in 20 Scheiben schneiden.

3 Auf die Mitte jeder Scheibe 1 Olive legen, den Teig darüber fest schließen und zur Kugel rollen. Alle Kugeln auf das Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der mittleren Einschubleiste 18–20 Minuten goldgelb backen.

TIPP Die Kugeln sind ein Snack, der hervorragend zum Wein passt.



ERIKA CASPAREK-TÜRKKAN