

Aromatisieren mit Öl und Extras (jeweils für 4 Personen)

Wertvolle Öle, pur oder verfeinert, sind in der Gemüseküche wertvolle Geschmacksverstärker mit gesundheitlichem Mehrwert und viel Potenzial für noch mehr Genuss.

Raffiniert würzen mit Ölen

- 3 EL/dl feines Olivenöl oder 2 EL Nussöl pur verwenden.
- Zimt-Kürbiskernöl: 3 EL Kürbiskernöl mit 1 Msp. Zimt verrühren, passt zu Wintergemüse.
- Kräuteröl: 1 dl Olivenöl in einen Messbecher geben, 3 EL Kräuter, grob geschnitten, beigeben, pürieren, mit gedämpftem Gemüse mischen.
Geeignete Kräuter (pur oder gemischt): Basilikum, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, (glattblättrige) Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Rucola, Thymian.
- Chiliöl: 1 dl Olivenöl mit 1 roten Chili, entkernt, fein gehackt, mischen.
- Tomatenöl: 1 dl Olivenöl mit 5 getrockneten Tomaten, in Streifen, pürieren.

Extras zum Verfeinern

- 100g Hüttenkäse oder 4 EL Crème fraîche
- 100g Feta, zerbröckelt
- 4 EL Reibkäse (z. B. Sbrinz)
- 1 Landjäger, geschält, in Würfeli
- 1 Dose Sardellen (ca. 30g), fein gehackt
- 2 Toastbrotsscheiben, in Würfeli, in Butter geröstet
- geröstete Nüsse oder Kerne, grob gehackt
- 3 EL Kapern, grob gehackt
- 60g entsteinte Oliven, grob gehackt
- 2 EL Meerrettich oder 1 EL Ingwer, fein gerieben
- 2 TL Lavendelhonig oder Ahornsirup

