



Carta Magna

Aroma-Öl Rezepte

Unsere Rezepte sind urheberrechtlich geschützt.
Nachdruck oder Vervielfältigung sind ausdrücklich verboten.

Carta Magna AG, www.cartamagna.eu

Allgemeine Tipps zur Verwendung von Öl

Ohne erstklassiges Öl geht in der guten Küche fast nichts. Öl bedeutet an erster Stelle Olivenöl. In der leichten, mediterranen Küche wird Olivenöl fast immer als Ersatz für Butter verwendet. Das ist geschmacklich besser und auch weitaus gesünder als fast alle anderen Öle. In der Verwendung gibt es keinen Unterschied zwischen Olivenöl und aromatisiertem Olivenöl.

Viele kalte Gerichte gewinnen durch das Zufügen von Öl. Das Öl ist aber nicht nur gut für den Geschmack, sondern oft auch wichtig für die richtige Konsistenz einer Speise, die ohne Öl etwa zu hart oder zu trocken wäre.

In der warmen Küche braucht fast jede Form der Zubereitung Öl, damit ein Gericht nicht anbrennt. Aber es ist auch ein wichtiger Geschmacksträger. Olivenöl ist perfekt zum Braten geeignet. Man sollte es aber nicht bis zum Rauchpunkt erhitzen. Kürbiskernöl dagegen ist für starke Erhitzung nicht geeignet. Es verliert seine Farbe und bekommt einen unangenehmen Geschmack, wenn es auf über 120 °C erhitzt wird. Zum Braten oder gar Fritieren kann man es also nicht verwenden.

Gutes Öl ist auch sehr gesund. Es enthält natürliche Bestandteile, die in anderen Lebensmitteln seltener vorkommen. Ausserdem sind viele Vitamine nicht wasserlöslich, sondern fettlöslich. Öl hilft also, die Vitamine aus der Nahrung zu befreien.

Garnelen in Zitronenöl mit Ingwer und Koriander

Zutaten für 4 Personen: 12 Riesengarnelen, Olivenöl mit Zitrone, frischer Koriander, Korianderkapseln, frischer Ingwer, Salz, Pfeffer, etwas Noilly Prat oder weisser Lillet

Die Riesengarnelen am Bauch aufschneiden, mit Schale und Olivenöl mit Zitrone und mit einem kleinen Gläschen Wermut in eine Pfanne geben. Mittlere Hitze. Erst werden die Garnelen sanft geköchelt, wenn der Weisswein verdunstet ist, werden sie gebraten. In dem Moment, in dem kein Wein mehr in der Pfanne ist, gestossene Korianderkapseln (die geben einen leicht zitronigen Ton), grob gehackten Koriander und fein gewürfelten Ingwer hinzufügen. Bevor die Garnelen durchgebraten sind, noch einmal mit Zitronenöl übergiessen und schwenken.

Salz und Pfeffer vermengen und am Tellerrand zu einer kleinen Pyramide aufpreiseln. Je drei Garnelen mit Koriander und Ingwer anrichten. Die Garnelen werden beim Essen leicht in die Salz-Pfeffer-Mischung gedippt.

Lachstatar mit Kardamom in Zitronenöl

Zutaten für 4 Personen: 300 g frischer Lachs, 4 Kapseln von grünem Kardamom, 4 EL Olivenöl mit Zitrone, Salz, Pfeffer

Den Lachs mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden, aber nicht zerdrücken. Kardamom in einem Mörser zerstoßen. Die kleinen schwarzen Kerne aus dem Kardamom und das Olivenöl mit Zitrone unter die Lachswürfelchen mengen. Salz und Pfeffer hinzugeben.

Einen Serviettenring auf einen Teller legen und das Tartar darin anrichten, dabei leicht andrücken. Den Ring wieder entfernen.

Weisser Pfeffer geht immer. Aber probieren Sie es mal mit frisch gemahlenem Senegalpfeffer oder Nelkenpfeffer (Piment) aus Jamaika.

Eine exotische Variante ist, unter das Tartar noch ein paar Kapern zu heben. Dafür sauer eingelegte Kapern erst mit einem Küchentrepp vorsichtig trocknen.

Gebratener Steinbutt im Zitronenduft auf Jasminpolenta

Zutaten für 4 Personen: 600 g Steinbuttfiletts, 5 g getrocknete Jasminblüten, 200 g Polenta, 5 EL Olivenöl mit Zitrone, Salz, weisser Pfeffer

Jasminblüten fein hacken und 5 Minuten in etwas warmem Wasser einweichen, dann Wasser abgiessen. Polenta mit Wasser zubereiten. Kurz bevor die Polenta fertig ist, nicht mehr Wasser, sondern etwas Olivenöl mit Zitrone sowie die Jasminblüten dazu geben.

Den Steinbutt mit Salz und weissem Pfeffer würzen und in Olivenöl mit Zitrone anbraten. Die Polenta auf einem heissen Teller wie zu einem kleinen Fladen verstreichen, den Steinbutt darauf anrichten.

Für dieses Gericht eignen sich auch andere Fische mit weissem Fleisch, etwa Steinbeisser oder Seewolf.

Jakobsmuscheln in Vanille

Dieses Rezept ist sehr einfach, aber ein Klassiker aus unserer Küche, der sensationell ist!

Zutaten für 4 Personen: 12 grosse Jakobsmuscheln, Olivenöl mit Vanille, 1 Vanilleschote, Fleur de sel, weisser Pfeffer

Die Vanilleschote längst aufschneiden und dann halbieren. Die Jakobsmuscheln und die Vanille in Olivenöl mit Vanille bei mittlerer Hitze anbraten. Das Muschelfleisch sollte innen noch ganz weich und einen Hauch glasig sein.

Die Jakobsmuscheln auf einem Teller anrichten, pfeffern. Dann mit etwas Fleur de sel bepreiseln. Mit einem Stück Vanille garnieren.

Oryxfilet mit Vanille auf Süsskartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen: 800 g Oryxfilet, 4 Zwergorangen, 6 Schalotten, 500 g Süsskartoffeln, 12 getrocknete Tomaten, Olivenöl mit Vanille, 2 Chilischoten, Salz, Pfeffer, Rotwein

Die getrockneten Tomaten in warmem Wasser einweichen, dann vierteln. Die Süsskartoffeln schälen und matschig kochen. Mit Olivenöl mit Vanille zu einem Püree verrühren, die mit den Fingern zerdrückten Chilischoten unterrühren.

Das Oryxfilet in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und zusammen mit den gewürfelten Schalotten in Olivenöl mit Vanille anbraten. Bratzeit je Seite etwa 1 Minute. Dann die getrockneten Tomaten in die Pfanne geben, erhitzen, mit einem Glas Rotwein ablöschen und einen Moment köcheln lassen. Das zweite Glas Rotwein ist für den Küchenchef.

Das Püree in einem Ring auf einem Teller anrichten, in der Mitte einen Krater für die Rotweinsauce eindrücken. Das Fleisch neben das Püree legen, die Tomaten und die Zwiebelwürfelchen auf Fleisch und Püree verteilen.

Sie haben gerade keinen Oryx zur Hand? Dann nehmen Sie als Alternative Filet vom Reh oder vom Hirsch. Oder sie nehmen Wildschweingulasch, der muss aber etwa 20 Minuten in etwas mehr Rotwein und Öl köcheln. Aber bitte kein Rindfleisch.

Mit Kürbiskernöl marinierte Entenbrust

Zutaten für 4 Personen: 2 Entenbrüste, Salz, Szechuanpfeffer, 2 rote Zwiebeln, 4 EL Steirisches Kürbiskernöl, 60 ml Balsamessig oder Fruchtessig. Für die Dekoration Koriander und ein paar getrocknete, in Olivenöl eingelegte Tomaten

Die Entenbrüste rosa anbraten. Das Fett abtrennen und das Fleisch dünn aufschneiden. Lamellenartig auf einem Teller anrichten. Getrocknete Tomaten und fein gehackten Koriander auf das Fleisch geben. Mit Salz, frisch gemahlenem Szechuanpfeffer und fein gehackten Zwiebeln bestreuen, dann mit Steirischem Kürbiskernöl und Essig beträufeln.

Das Gericht schmeckt super warm, ist aber auch kalt sehr lecker.

Statt Entenbrust kann man auch mageres, gekochtes Rindfleisch verwenden.

Rinderfilet mit geschmortem Radicchio, Topinambur und Kürbiskernpesto

Zutaten für 4 Personen: 4 Rinderfilet zu je 180 g, 4 Knollen Topinambur, 1 Kopf Radicchio, 100 g Steirische Kürbiskerne, 180 g Steirisches Kürbiskernöl, Salz, 4 EL Zucker, Olivenöl, ½ l Rotwein, Salz, Butter, chinesischer Langpfeffer

Für das Pesto Steirische Kürbiskerne in Steirischem Kürbiskernöl zerdrücken, eine Prise Salz hinzugeben. Radicchio teilen und waschen. Zucker karamelisieren und mit Rotwein ablöschen. So lange einkochen, bis es sirupartig wird.

Geschälte Topinambur vierteln und in Öl langsam braten, würzen. Rinderfilets würzen und scharf anbraten. Danach ca. 5 Minuten ins auf 220 °C vorgeheizte Ofenrohr geben, dann herausnehmen und an einem warmen Ort ruhen lassen.

Radicchio in die Rotweinreduktion geben und kurz erhitzen. Auf einem Teller anrichten, das Rinderfilet darauf setzen, Topinambur rundum verteilen. Pesto und Rotweinreduktion mit einem Löffel aussen um die Speise geben.

Warum Steirische Kürbiskerne? Der Steirische Ölkürbis enthält extrem viel mehr Öl als die Kerne anderer Kürbisarten. Das Pesto gelingt nur mit Steirischen Kürbiskernen.

Steirische Eierspeise

In der Steiermark gehört diese Eierspeise bei vielen dazu wie Kaffee zum Frühstück.

Zutaten für 4 Personen: 4 Eier, Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl, geröstete und gehackte Kürbiskerne.

Eier verrühren, würzen und in einer Pfanne mit mässig erhitztem Kürbiskernöl anbraten. Zum Schluss mit den gerösteten und zerhackten Kürbiskernen bestreuen.

Wer in der Früh nicht so richtig aus den Socken kommt, der kann noch ein paar Chiliflakes dazugeben. Das gibt ordentlich Pepp.

Grüner Quarkaufstrich

Zutaten für 4 Personen: 250 g Speisequark, 4 Esslöffel Butter, 50 g cremigen Blauschimmelkäse, 1 Esslöffel Steirisches Kürbiskernöl, ½ grüne Paprika, etwas Kümmel, Salz, Schnittlauch oder Glattpetersilie.

Butter mit dem Schneebesen sehr schaumig schlagen, Quark und Blauschimmelkäse hinzufügen und kräftig unterrühren. Paprika in feine Streifen schneiden, mit Salz, Kümmel und dem Schnittlauch oder der Petersilie zur Quarkmasse geben. Zuletzt 1 Esslöffel Kürbiskernöl beimengen.

Eis von weisser Schokolade mit gesalzener Emulsion von Vanilleöl und Schokolade

Zutaten für 1 1 Eis: $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ l Sahne, 6 Eigelb, 200 g Zucker, 100 g weisse Schokolade. Für die Emulsion: 200 g dunkle Kuvertüre, 100 ml Olivenöl mit Vanille, grobes Meersalz

Milch, Sahne, Zucker und Eigelb schaumig schlagen und auf dem Herd vorsichtig erhitzen. Darin die weisse Schokolade schmelzen. Die Masse „zur Rose abziehen“, also so lange erwärmen, bis die Flüssigkeit einen Holzlöffel mit einem dicken Film überzieht. Die Masse darf auf keinen Fall kochen! Die fertige Eismasse in eine Eismaschine füllen und zu Eis abdrehen, das Eis im Tiefkühler nachfrieren.

Die Kuvertüre schmelzen. Auf einen tiefen Teller kleine Seen von dickflüssiger Kuvertüre und von Olivenöl mit Vanille nebeneinander giessen, bis der Tellerboden ganz bedeckt ist. Kleine Meersalzsplitter Meersalz darüber streuen. Ein Bällchen Eis in die Mitte setzen. Die ruhige Dickflüssigkeit der geschmolzenen Schokolade passt hervorragend zum Olivenöl. Das Salz gibt eine interessante Frische dazu.

Als feine Variation kann man auch Olivenöl mit Zitrone nehmen. In dem Fall passt in die Eismasse noch ein Löffel Lemoncurd, was den zitronigen Ton in diesem sensationellen Dessert verstärkt.

Steirischer Kürbiskernöl-Gugelhupf

Zutaten: 5 Eigelb, 60 g Speiseöl, 60 g Steirisches Kürbiskernöl, 1 Pkg. Vanillezucker, 180 g Puderzucker, 5 Eiweiss, 120 g Zucker, 1 Prise Salz, 300 g Mehl, 120 g geriebene Steirische Kürbiskerne, 9 g Backpulver, 120 g feines Mehl, 120 g Milch, Butter und Mehl für die Form, 200 g Marillenmarmelade oder Aprikosenmarmelade

Für die Schokoladenglasur: 100 ml Wasser, 200 g Zucker, 150 g Zartbitterkuvertüre, 50 g geschrotete Steirische Kürbiskerne

Eigelb mit Öl, Vanillezucker und Puderzucker schaumig rühren. Eiweiss mit Zucker und Salz zu Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse heben. Mehl mit Kürbiskernen und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch unter die Eimasse heben. Masse in die befettete und bemehlte Form füllen. Bei 150 °C ca. 50 Minuten backen.

Die Zutaten für die Glasur unter Wärme vorsichtig abschmelzen und verrühren. Dann mit einem Stabmixer unter ständigem Umrühren etwas abkühlen lassen. Den ausgekühlten Gugelhupf mit heisser Marmelade bestreichen und mit Schokoglasur überziehen. Die geriebenen Kürbiskerne auf die noch weiche Glasur streuen.