

17 Wahrheiten, Ansichten und Tipps zum Olivenöl

Blogbeitrag 10/13

13. Wozu kann ich Olivenöl verwenden?

Die Wirkung des Alkohols auf Wein entspricht derjenigen des Olivenöls auf Speisen. Alkohol ist für Wein ein Geschmacksveredler und -verstärker und Olivenöl ist es für die Speise. Man kann Olivenöl aber auch pur mit Brot genießen, was bei Alkohol nun wieder nur bedingt ratsam ist. Olivenöl betont den Eigengeschmack der Speise und sorgt für Harmonie der Aromen. In der mediterranen Küche kommt neben Wasser und Brot stets auch Olivenöl auf den Tisch. Ohne Olivenöl geht hier gar nichts. Olivenöl, Brot, Salz – das ist für eine einfache Mahlzeit völlig ausreichend.

Olivenöl können Sie fast überall verwenden. Zum Beispiel ist es ein hervorragender und wohlschmeckender Ersatz für Butter. Sie sollten aber darauf achten, wofür Sie es konkret verwenden wollen, und die Wahl des Olivenöls darauf abstimmen. Denn klassisches Olivenöl kann im Geschmack unterschiedlich intensive Noten aufweisen: mild, medium, intensiv.

Milde Sorten nehmen Sie für süße Speisen, zum Kuchen backen, beim Frühstück mit Marmelade auf getoasteten Brot, für Mayonnaise, Pasta mit milden Zutaten oder auch Püree – an Stelle von Butter, Crème fraîche oder Sahne können Sie Olivenöl einsetzen, das wird fantastisch!

Intensive Sorten eignen sich für Salat, zum Braten und Frittieren, für Fisch oder Pasta mit pikanten Zutaten.

Alle Gemüsesorten können mit Olivenöl zubereitet werden. Einfach mit Olivenöl kochen oder mit Olivenöl vermischen und dann im Ofen garen. Mit letzterer Methode gelingen auch Pommes frites mit wesentlich weniger Öl und Kalorien, die außerdem auch noch viel besser schmecken als in der Fritteuse zubereitete Pommes frites. Oder probieren Sie einmal Reis mit Olivenöl. Dazu haben wir einen Rezeptvorschlag bei YouTube unter vinvinowein eingestellt. Es ist köstlich.

Wissen Sie was ein Filo d'olio ist? Das ist ein feiner Olivenölfaden. Servieren Sie das Öl aus dem Kühlschrank gemeinsam mit Wasser und Brot. Jeder kann nach Belieben und Geschmack seine Speise mit ein paar Tropfen Olivenöl – einigen Fili d'olio – veredeln.

Vitamine aus Gemüse- und Obstsaften können gemeinsam mit Öl vom Körper besser aufgenommen werden, etwa Karotin aus Möhren. Die Vitaminabsorption wird gefördert, wenn Sie dem Saft ein paar Tropfen Olivenöl beimischen.

Fast alle Gemüsesorten können in Olivenöl gekocht, mit Olivenöl kalt gegessen oder als Ofengemüse mit Olivenöl gebacken werden. Wir werden auf unserem YouTube-Kanal, auf Instagram, Twitter und im Blog auf unserer Webseite immer wieder Speisen

und mit Olivenöl zubereitete Gerichte vorstellen. Einige Rezeptvorschläge haben wir bereits auf YouTube und Instagram veröffentlicht:

- ✪ 11.04.2020: Spargelsalat mit Orecchiette
- ✪ 11.04.2020: Spargelsalat mit Rhabarber und roten Weintrauben
- ✪ 18.04.2020: Lachsforelle
- ✪ 02.05.2020: Artischockenboden mit Avocado
- ✪ 09.05.2020: Risotto mit Entenleber
- ✪ 16.05.2020: Wachtelkeule mit Püree
- ✪ 23.05.2020: Tomahawk-Steak mit Hokkaidokürbis
- ✪ 20.06.2020: Ochsenwade mit Perlzwiebeln auf Bulgur (Hartweizengrütze) mit Kornelkirschen-Sauce
- ✪ 27.06.2020: Schwarzkohl mit Reis
- ✪ 18.07.2020: Sellerie in Olivenöl

Sie können gerne unsere Kanäle abonnieren, indem Sie den Link unten anklicken.

In der folgenden Tabelle gebe ich Ihnen eine Übersicht über in Deutschland beliebte Nahrungsmittel und Gerichte und Ihre jeweilige köstliche Entsprechung mit Olivenöl:

Klassisch	mit Olivenöl
Butterbrot	Olivenölbrot
Püree mit Butter und Sahne	Püree mit Olivenöl
Mayonnaise mit Raps- / Sonnenblumenöl	Mayonnaise mit mildem Olivenöl
Spargel mit Sauce hollandaise	Spargel mit Olivenöl-Vinaigrette
Béchamelsauce mit Butter	Béchamelsauce mit Olivenöl
Pommes frites mit Raps- / Sonnenblumenöl	Pommes frites mit Olivenöl aus dem Ofen
Risotto mit Sahne und/oder Butter	Risotto mit Olivenöl
Pasta mit Butter und/oder Sahne	Pasta mit Olivenöl
Schnitzel in Butterschmalz	Schnitzel in Olivenöl
Polenta mit Butter	Polenta mit Olivenöl
usw.	usw.

Eine der häufigsten Verwendungen für Olivenöl in Deutschland ist natürlich das Anmachen von Salaten. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen im nächsten Teil unseres Blogs spezielle Tipps für köstliche Dressings mit Olivenöl geben.

HABEN SIE FRAGEN, ANREGUNGEN, HINWEISE, MITTEILUNGEN, VORSCHLÄGE?

BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS.

Ihre Ergins

ergin@vinvinowein.de & n.ergin@vinvinowein.de