

17 Wahrheiten, Ansichten und Tipps zum Olivenöl

Blogbeitrag 11/13

14. Wie bereite ich ein Salatdressing mit Olivenöl zu?

Ein guter Salatdressing steht auf zwei Säulen. Die zweite ist Olivenöl, die erste Säule alles andere.

Zur ersten Säule gehören zum Beispiel:

Süßes: Zucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Honig, Stevia, Zuckerrübensirup, Melasse, Marmelade (Wegen der fruchtigen Note nehme ich gerne Marmelade, wobei die jeweilige Frucht der Marmelade natürlich zum Salat passen muss. Und ich verwende keine industriell hergestellte Marmelade – hausgemachte muss es sein!)

Sauer: Zitrone, Limone, Zitronengrass, Aceto Balsamico, Essig

Salzig: Salz, Sojasauce, Fischsauce

Scharf: Chili, Pfeffer, Wasabi, Sambal Oelek, Ingwer

Bindemittel: Senf oder Eigelb dienen zur Bindung des Dressings, haben aber mit dessen Geschmack nichts zu tun.

Kräuter und Gewürze können den Bestandteilen der ersten Säule beigemischt werden, wenn man eine bestimmte Geschmacksrichtung erzielen möchte. Diese Zutaten mitsamt Bindemittel werden mit dem Zauberstab solange gemixt, bis eine homogene Masse entstanden ist, die bereits alle einzelnen Elemente der ersten Säule des Dressings enthält – von diesen wird hinterher nichts mehr hinzugefügt.

Jetzt kommt die zweite Säule ins Spiel. Mindestens so viel Olivenöl wie etwa bei Mayonnaise wird tröpfchenweise mit dem Zauberstab untergemischt, bis die Masse sämig wird und eine einheitliche Emulsion bildet. Man kann in dieser Phase zusätzlich zum Olivenöl gegebenenfalls noch weitere ölige Komponenten untermischen wie etwa Tahini.

Wenn es fertig ist, gießen Sie das Dressing bitte nicht einfach auf den Salat. Besser ist es, den Salat in einer großen Schale mit dem Dressing – am besten händisch – gut zu mischen und anschließend in Salatschüsseln zu portionieren. Die Beigabe des Dressings sollte aber erst unmittelbar vor dem Essen erfolgen.

Alle diese zahlreichen kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten des Olivenöls, die ich Ihnen in den letzten beiden Folgen des Blogs präsentieren durfte, nützen Ihnen wenig, wenn Sie kein qualitativ hochwertiges Öl erwerben. Deshalb greifen wir im nächsten Teil den Faden aus dem achten Blogbeitrag wieder auf und widmen uns noch einmal den Fragen des richtigen Einkaufs von Olivenöl.



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

BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS.

Ihre Ergins

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