



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### Das sollte man über Olivenöl wissen?



### Hier drei köstliche Rezepte

Basilikumpesto

Mediterrane Tomatenfilets

Tagliarini con pulpo

### Kochtip: Was sollte man über Olivenöl wissen?

Olivenöl – wie können wir es in der Küche einsetzen? Ein gutes Olivenöl hat immer den fruchtigen Eigengeschmack der Oliven (im Gegensatz zu neutralen Ölen wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl). Diese Besonderheit führt zu tollen Kochergebnissen und sollten wir auf jeden Fall nutzen: Zu allen mediterranen Gerichten eignet sich Olivenöl besonders gut. Grundsätzlich läßt sich sagen: Hochwertiges Olivenöl läßt sich problemlos bis 170 Grad Celsius verwenden. Insgesamt gilt sicher auch: Je höherwertiger das Olivenöl ist, desto weniger sollte es erhitzt werden. Gerade bei der Zubereitung von kalten bzw. nicht hoch erhitzten Speisen kommt der z.T. unnachahmliche Geschmack eines Spitzenöls zur Geltung.

**Ein weiterer Tipp:** Einfach kurz vor dem Servieren einen Spritzer Olivenöl drüberträufeln, hm, lecker...und gesund! Dabei solltet ihr „Natives Olivenöl extra“ (extra vergine) verwenden (1.Güteklasse, Kaltpressung). Es ist zwar i.d.R. etwas teurer, aber wenn ihr ein gutes gefunden habt, lohnt es sich. Zum Braten solltet ihr ggf. raffiniertes oder natives Olivenöl verwenden. (Rauchpunkt bei 220°C bzw. 170°C). Dieses wird im Handel allerdings nur noch selten oder gar nicht mehr angeboten. Dann ggf. auch auf neutrale Öle zurückgreifen.