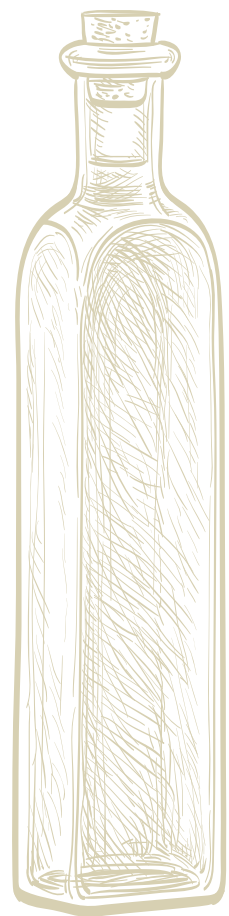




Olivenöl mit g.U.:  
*nützliche infos & inspirierende rezepte*

# kleine reise durch die welt der Olivenöle



## Was ist Olivenöl?

Olivenöl ist einerseits Fett, andererseits reiner Fruchtsaft.

Es ist reiner Fruchtsaft, weil es ausschließlich aus Oliven gewonnen wird. Olivenöl ist übrigens von Natur her in den Oliven vorhanden. Es wird nicht hergestellt, sondern extrahiert.

Es ist jedoch auch ein Fett, da es wie alle pflanzlichen Öle zu 99,9 % aus Lipiden besteht.

## Warum ist es so gut?

Was den Geschmack anbelangt, so gefällt Olivenöl, da es reiner Fruchtsaft ist. Natives Olivenöl oder Natives Olivenöl Extra ist nicht raffiniert\*, es wird aus Oliven durch (mechanische und/oder physikalische) Verfahren gewonnen, die alle Qualitäten des ursprünglichen Produkts aufrechterhalten. Aus diesem Grund hat Olivenöl eine oder gar mehrere Geschmacksnoten.

Olivenöl hat Vorteile für unseren Körper, denn wir brauchen Fette, um zu funktionieren, sie liefern uns insbesondere Energie. Darüber hinaus hat Olivenöl einen geringen Gehalt an gesättigten Fettsäuren und enthält kleinere Verbindungen, die unserem Körper Antioxidantien liefern.

## Olivenöl mit geschützter Ursprungsbezeichnung?

Olivenöle mit g.U. sind Öle mit einem Gütesiegel. Jedes Olivenöl mit g.U. ist einzigartig, weil die g.U. eine sehr enge (und einzigartige) Verbindung zwischen dem Produkt und seinem Anbaugebiet garantiert. Es handelt sich also um Öle mit einem einzigartigen Geschmack.

\* Raffinieren ist eine Technik, mit der die Mängel eines Pflanzenöls sowie seine Farbe, sein Geruch und sein Geschmack entfernt werden können.

# die vorteile von olivenöl in der Küche

## Der Geschmack

Natives Olivenöl oder Natives Olivenöl Extra ist reiner Fruchtsaft. Eine Vielzahl von Faktoren (Sorten, Boden, Wetter, Know-how ...) beeinflussen die aromatischen Noten, die jedes Öl entwickelt. Diese große aromatische Vielfalt ermöglicht es Olivenöl, als Geschmacksverstärker zu agieren, d. h. den Geschmack zu fixieren und die geschmackliche Wahrnehmung der zubereiteten Speisen zu erhöhen, ohne ihren Geschmack grundlegend zu verändern.

Kochen mit Olivenöl bedeutet nicht nur, sich für ein anderes Fett zu entscheiden. Olivenöl entwickelt die Aromen Ihrer Zutaten weiter und bringt neue Geschmacksrichtungen hervor.

## Milde

Olivenöl duftet nicht nur, sondern sorgt auch für eine unvergleichliche Milde. Da es zu 99 % aus Fett besteht (während Butter etwa 80 % Fett enthält), verleiht es dem zubereiteten Gericht mehr Zartheit, da es die Zutaten (und insbesondere das Gluten) besser schmiert. Im Konditoreibereich werden Ihre Kuchen saftiger und zartschmelzender.

## Umhüllung

Olivenöl ist ein Fett, das die Speisen umhüllt und sie beim Kochen schützt.







# Verwendung von *Olivenöl*

## Olivenöl: roh oder gekocht?

Olivenöl gilt einhellig als Fett, das sowohl roh als auch gekocht verwendet werden kann. Es wird für mediterrane Gerichte empfohlen.

Der Rauchpunkt eines Öls hängt hauptsächlich von seinem Gehalt an flüchtigen Stoffen (Aromen, freie Fettsäuren usw.) ab: je höher der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren ist, desto besser ist die Hitzebeständigkeit des Öls.

Olivenöl ist besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere an Ölsäuren, was dazu führt, dass sein Rauchpunkt zwischen 195 und 210 °C liegt. Olivenöl kann daher sowohl roh als auch gekocht verwendet werden!



Wenn das Öl problemlos erhitzt werden kann, warum steht dann auf der Flasche „Vor Licht und Hitze geschützt aufbewahren“?

Um die Qualität des Olivenöls zu erhalten, ist es wichtig, es nicht der Luft und dem Licht auszusetzen (um Ranzigkeit zu vermeiden) und auch regelmäßige Temperaturschwankungen zu vermeiden. Es ist wichtig, dass das Olivenöl vor dem Öffnen bei einer stabilen Temperatur gelagert wird.



# Verwendung von Olivenöl



## Zum Würzen von kalten Speisen

Zum Würzen von kalten Speisen ist Olivenöl ideal, da es den Geschmack der Zutaten hervorhebt: alle seine organoleptischen Eigenschaften (Duft, Geschmack) betonen die Lebensmittel, mit denen es in Berührung kommt. Bei Olivenölen mit g.U. brauchen Sie nicht viel Öl zu verwenden, da sie sehr aromatisch sind und auch in kleinen Mengen Geschmack verleihen!



## Zum Würzen von warmen Speisen

Wenn Sie nach dem Kochen oder vor dem Servieren ein gutes Olivenöl mit g.U. hinzufügen, bleiben alle Aromen des Olivenöls erhalten und verleihen den Gerichten neue Geschmacksnoten. Probieren Sie es einmal bei provenzalischen und mediterranen Gerichten, aber auch in der traditionelleren Küche (in Suppen, in einem Schmorgericht...) oder in der internationalen Küche (Chili con Carne, Fajitas ...).



## Zum Frittieren

Mit einem Rauchpunkt von 210 °C hält Olivenöl selbst den höchsten Temperaturen stand und gewährleistet so, dass die Speisen gut durchgegart werden. Wenn man bedenkt, dass das Frittieren im Haushalt nie über 160 - 180 °C hinausgeht, ist der Sicherheitsspielraum sehr hoch. Olivenöl ist daher eine sehr gute Wahl für die Zubereitung von perfekten Pommes frites, Gemüsekräpfen, Frühlingsrollen oder Tempura.



## Zum Backen

Olivenöl ist ideal zum Backen im Ofen, da es den Geschmack der Gerichte bereichert und dafür sorgt, dass sie zart bleiben: Fisch in Folie, Braten, gegrilltes Huhn, Gemüse, Pommes frites aus dem Ofen, gegrillte Kartoffeln ... all das wird mit Olivenöl zart und schmackhaft. Sie können auch Teigwaren (Kuchen, Pizza) mit Olivenöl zubereiten, die dann viel aromatischer werden. In Pasteten passt Olivenöl ideal zu Gemüse, Fleisch und sogar Obst!



## Zum Grillen

Um das Austrocknen zu vermeiden und die Zartheit Ihres Fleisches vor dem Grillen zu erhalten, können Sie es mit Olivenöl marinieren und gleichzeitig Aromen, eine saure Basis (Zitrone, Wein ...) und Gewürze oder Kräuter hinzufügen. Das Gleiche gilt für Fisch oder Gemüse. Sie können auch Ihr Gemüse oder Ihre Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und in einer Schale auf dem Grill zubereiten.



## Zum Dessert

Zögern Sie nicht, die Butter in Ihren Kuchen durch Olivenöl zu ersetzen (auf 100 g Butter kommen 80 g Olivenöl), oder machen Sie halbe-halbe. Das ist eine gute Lösung für einen leichteren, aber dennoch saftigen und aromatischen Kuchen. Wenn Sie ein oder zwei Esslöffel Olivenöl in einen Obstsalat (Orange, Erdbeeren, ...) geben, können Sie den Geschmack der Früchte hervorheben und ihren Geschmack verbessern, sollte er ein wenig schwach sein.



## g.u. geschützte Ursprungsbezeichnung

Jedes Olivenöl g.U. ist einzigartig durch die **enge Verbindung** zwischen Produkt und Anbaugebiet. Für diese Produkte spielen Vielfalt, Geologie, Klima, Zeitpunkt der Ernte, Knowhow (...) eine entscheidende Rolle für die gewünschte **Qualität** und **Geschmacksrichtungen**.

Die g.U. ist eine gesamtheitliche Garantie für das Produkt mit seinen für das Anbaugebiet speziellen Merkmalen und dem durch langjährige Erfahrung gewonnenen **Know-how** und sie wird im **Lastenheft** der jeweiligen Bezeichnung festgeschrieben.

Die g.U. garantiert eine **lokalisierte Herkunft**.

In Europa gibt es über **100 Olivenöle** mit anerkannter g.U.. Dazu zählen unter anderem: Baena (*Spanien*), Les Garrigues (*Spanien*), Kalamata (*Griechenland*), Tras os Montès (*Portugal*), Terra di Barri (*Italien*), Sitia (*Griechenland*), Umbria (*Italien*), Riviera Ligure (*Italien*), ...

In **Frankreich** sind es 9 Olivenöle mit geschützter Ursprungsbezeichnung und 6 Olivensorten g.U..

### Wussten Sie schon ?

Die Herkunft von Olivenölen muss zwingend auf dem Produktetikett stehen. Diese wird bestimmt durch den Ort, an dem die Olivenernte stattfindet, und den Ort, an dem die Oliven gepresst werden (Gewinnung des Öls).



## sprechen wir über die Geschmacksrichtungen

Man kann Olivenöle in **drei übergeordnete Geschmacksrichtungen** einteilen: **subtiler Geschmack** - „goût subtil“ (Öle aus Oliven, die in reifem, nahezu weichen Zustand geerntet wurden, mit fruchtiger oder blumiger Note), **intensiver Geschmack** - „goût intense“ (Öle aus Oliven, die in reifem Zustand geerntet wurden, mehr oder wenig kräftig, mit krautiger oder Gras-Note), **ursprünglicher Geschmack** - „goût à l'ancienne“ (Öle aus Oliven, die zwischen Ernte und Pressung unter kontrollierten Bedingungen in der Ölmühle gelagert werden, sehr weich, mit der Note von schwarzen Oliven, Kakao, Sauerteig...).

Jede g.U. steht für eine Geschmacksrichtung und bietet verschiedene Aromen, die mehr oder weniger markant sind:



Olivennöle aus Nyons, Nice, Languedoc.

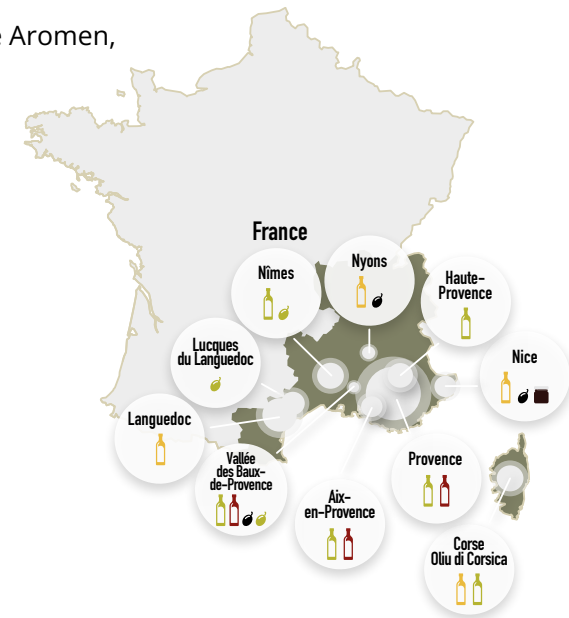


Olivennöle aus Haute-Provence, Nîmes, Vallée des Baux-de-Provence, Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Provence.



Olivennöle aus Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées (gereifte Oliven), Aix-en-Provence - olives mûrées (gereifte Oliven), Provence - olives mûrées (gereifte Oliven)

Für die Olivennöle aus Korsika (Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne - Ernte nach ursprünglicher Art), die Oliven sind nicht zwischen Ernte und Pressung unter kontrollierten Bedingungen in der Ölmühle gelagert, aber sie haben aromatische Note von der ursprünglicher Geschmack.







*unsere rezepte*  
**mit g.U.-Olivenölen**





Vorbereitung: 15 Minuten  
Kochen: 15 Minuten

#### Für 4 Personen:

- Bauernbrot
- 20 **olives noires de Nyons g.U.** (schwarze Oliven)
- 300 g Kirschtomaten oder Cocktailtomaten
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL **huile d'olive de Provence g.U.**
- 1 Burrata
- 15 frische Basilikumblätter
- 1 TL Paprikapulver
- Thymian, Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Dazu passen:

- Feldsalat und Rucola
- Balsamico-Creme

## Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack aus **Provence g.U.** mit seinen krautigen Aromen und seinen Noten aus roher Artischocke und frischen Kräutern.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Nîmes, Haute-Provence, Corse - Oliu di Corsica, Aix-en-Provence, Vallée des Baux-de-Provence.

# bruschetta mit burrata,

## Kirschtomaten und huile d'olive de Provence g.U.

- 1 Die Scheiben Bauernbrot toasten.  
Die schwarzen Oliven aus Nyons g.U. entsteinen, halbieren und beiseitestellen.
- 2 In eine ofenfeste Form den zerdrückten Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Paprika, 10 Basilikumblätter, die Kirschtomaten, Salz, Pfeffer, die schwarzen Oliven. und Olivenöl geben und vermengen. Im Ofen 15 Minuten bei 180 °C garen.
- 3 Ein Stück Burrata abschneiden und auf die Brotscheiben reiben.
- 4 Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und Burrata-Stücke hinzufügen (für eine schmelzende Textur).
- 5 Die Zubereitung auf jede Brotscheibe geben und mit einigen Basilikumblättern garnieren.  
Dazu passt ein leckerer Salat aus Feldsalat und Rucola, gewürzt mit Salz, Pfeffer, einem Schuss Balsamico-Creme und Olivenöl!







Vorbereitung: 20 Minuten  
Kochen: 20 Minuten

#### Für 6 Waffeln:

Für die Waffeln:

- 2 Zucchini (500 g)
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 100 g Mozzarella
- 1,5 EL **huile d'olive de Nyons g.U.**
- 1 TL Natron
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 griechischer Joghurt
- 20 g Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL **huile d'olive de Nyons g.U.**
- 1 EL gehackter Dill
- 1 Prise Salz

## Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit subtilem Geschmack aus **Nyons g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine weiche Note, die cremige Konsistenz, seine Aromen aus getrockneten Früchten sowie einem buttrigen Geschmack, der begleitet wird von den Aromen frischer Haselnüsse und/oder frisch gemähtem Gras.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle verwenden: Nice g.U. oder Languedoc g.U..

# zucchiniwaffeln mit joghurt sauce, huile d'olive de Nyons g.U.

- 1 Die Zutaten für die Sauce miteinander vermischen.
- 2 Die Zucchini waschen, in eine Schüssel reiben und den Saft gut abtropfen lassen. Die Eier, das Olivenöl aus Nyons g.U., das Mehl, den pürierten Mozzarella und die Gewürze zugeben und nach jedem Schritt gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- 3 Das Waffeleisen vorheizen und einfetten. Den Teig portionsweise in das Waffeleisen geben und goldbraun backen.
- 4 Die Waffeln warm oder kalt mit der Sauce servieren.







Vorbereitung: 25 Minuten  
Kochen: 25 Minuten

# linsensalat mit feta und geröstetem Gemüse, huile d'olive de Nîmes g.U.

## Für 4 Personen:

- 250 g grüne Puy-Linsen
- 2 Karotten
- 1 Stück Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Feta
- 6 EL **huile d'olive de Nîmes g.U.**
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 TL Honig
- 3 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter  
(Petersilie, Koriander)

- 1 Die Linsen abspülen und in kochendem Wasser mit Lorbeer und Nelken 20 bis 25 Minuten garen. Abtropfen lassen und beiseitestellen (Lorbeerblatt und Nelken entfernen).
- 2 In der Zwischenzeit das Gemüse in Stücke schneiden, mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen (optional können Sie auch Gewürze wie Kurkuma oder Curry hinzufügen). 25 Minuten bei 200 °C im Ofen rösten.
- 3 In einer Schüssel ein Dressing aus 4 EL Olivenöl, Balsamico-Essig und Honig zubereiten.
- 4 Die Linsen, das geröstete Gemüse und den zerbröselten Feta mischen, mit Dressing übergießen und frische Kräuter darüberstreuen.

## Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack aus **Nîmes g.U.** mit seinen Aromen voller Gras, trockenem Heu, Ananas, gelbe Pflaume und roher Artischocke.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence, Vallée des Baux-de-Provence.







Vorbereitung: 10 Minuten  
Kochen: 25 Minuten

#### Für 4 Personen:

- 200 g Feta am Stück
- 250 g Kirschtomaten
- 300 g frischer Spinat (oder gefrorener, abgetropfter Spinat)
- 3 EL **huile d'olive de Provence - olives mûrées (gereifte Oliven) g.U.**
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 TL Chiliflocken (optional)
- Abrieb von einer halben Bio-Zitrone
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer
- Geröstetes Bauernbrot (zum Servieren)

## Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Provence - olives m  r  es** (gereifte Oliven) **g.U.** für seine Weichheit und den Aromen der schwarzen Olive, kandierten Fr  uchten, dem Unterholz und/oder dem angebratenen Brot.

Sie können aber auch ein Olivenöl aus Vallée des Baux-de-Provence - olives m  r  es g.U., Corse - Oliu di Corsica - récolte    l'ancienne g.U. oder Aix-en-Provence - olives m  r  es g.U. verwenden.

# gerösteter feta mit spinat, Kirschtomaten & huile d'olive de Provence - olives m  r  es g.U.

- 1 Den Backofen auf 200   C vorheizen.  
Den Feta in die Mitte einer ofenfesten Form legen, die Kirschtomaten mit dem Knoblauch, den Chiliflocken und dem Oregano darum verteilen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 15 Minuten garen.
- 2 Die Spinatblätter um den Feta verteilen, mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln und weitere 10 Minuten im Ofen garen, bis der Spinat weich und der Feta goldbraun ist.
- 3 Feta und Tomaten mit einer Gabel leicht zerdrücken und mit dem Spinat vermengen.  
Mit Zitronenabrieb bestreuen, mit etwas Olivenöl und Pfeffer abrunden. Heiß servieren, am besten mit in Olivenöl geröstetem Brot.







Vorbereitung: 25 Minuten  
Garzeit: 30 Minuten

#### Für 6 Personen:

- 400 g frischer Lachs
- 2 EL **huile d'olive du Languedoc g.U.**
- 1 Orange (Saft und Abrieb)
- 1 Limette (Saft und Abrieb)
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 fein gehackte Schalotte
- 1 EL gehackter Dill
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- 1 TL Fleur de Sel
- Frisch gemahlener Pfeffer

# Lachstatar mit Zitrusfrüchten, frischen Kräutern und huile d'olive du Languedoc g.U.

- 1 Den Lachs in gleichmäßige Würfel von etwa 0,5 cm schneiden und kühl stellen.
- 2 In einer Schüssel Schalotte, Saft und Abrieb der Orange und Limette, Ingwer, die Kräuter, Olivenöl aus Nice g.U., Fleur de Sel und Pfeffer vermischen. Den Lachs hinzufügen und vorsichtig untermischen, sodass die Lachswürfel mit der Marinade überzogen werden, ohne zu zerfallen.
- 3 Zugedeckt etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen optimal entfalten.
- 4 In tiefen Tellern oder Gläsern anrichten, mit etwas Olivenöl abrunden und für eine frische Note mit Zitrusabrieb garnieren.

**Tipp:** 1 TL fein gehackte kandierte Orangenschale verleiht diesem Gericht einen süß-salzigen Kontrast.



## Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit subtilem Geschmack aus **Languedoc g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine Weichheit und die Aromen der Mandeln und die Tomaten.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle verwenden: Nyons g.U. oder Nice g.U..







Vorbereitung: 15 Minuten  
Kochen: 10 Minuten

#### Für 4 Personen:

- 4 Tilapia- oder Kabeljaufilets
- 6 getrocknete Tomaten
- 4 Sardellenfilets
- 4 TL Knoblauch und Petersilie
- 4 TL französische schwarze Olivenpaste
- 2 TL Kapern
- 3 EL **huile d'olive de Haute-Provence g.U.**
- Pfeffer

# gegrillter fisch nach mediterraner Art mit huile d'olive de Haute-Provence g.U.

- 1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen.  
Die getrockneten Tomaten, Sardellen und Kapern fein hacken und in eine Schüssel geben.
- 2 Olivenöl aus der Haute-Provence g.U., Knoblauch, Petersilie und Olivenpaste hinzufügen und alles gut vermengen.
- 3 Die Fischfilets auf ein leicht geöltes Backblech legen und mit der Mischung bedecken. Leicht pfeffern.
- 4 Im unteren Drittel des Ofens etwa 10 Minuten garen, bis die Oberseite der Filets leicht gebräunt ist.
- 5 Mit Basmatireis servieren.

## Olivenöl

Für dieses Rezept empfehlen wir ein Olivenöl mit intensivem Geschmack aus der **Haute-Provence g.U.**, mit dem Aroma der rohen Artischocke, Banane, Gras, Apfel, frischen Mandeln mit ihrer Bitterkeit und Schärfe, die perfekt zu Speck und Tomate passen. Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica.







Vorbereitung: 25 Minuten  
Kochen: 50 Minuten

#### Für 4 Personen:

Für die Tomatensauce:

- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL **huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.**
- 1 große Dose ganze Tomaten
- ½ TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für die Fleischbällchen:

- 2 Scheiben Weißbrot
- 60 ml Milch
- 450 g Kalbshackfleisch
- 100 g frisch geriebener Parmesankäse
- 1 Ei
- 1 EL **huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.**
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe
- 10 g gehackte glatte Petersilie
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Piment d'Espelette
- Salz

#### Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack **Aix-en-Provence g.U.** mit seinen Aromen von frischen Kräutern und/oder roher Artischocke, mit vollmundiger Note aus Nuss, frischen Haselnüssen und roten Früchten.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence.

# fleischbällchen

in Tomatensauce, huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.

- 1 Die Tomatensauce zubereiten: In einer großen beschichteten Pfanne den Knoblauch in Olivenöl aus Nîmes g.U. zusammen mit Lorbeer und Paprika bei mittlerer bis hoher Hitze leicht anbraten. Die Tomaten zugeben und 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Tomaten grob zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
- 2 In der Zwischenzeit die Fleischbällchen zubereiten: Die Brotscheiben fein hacken, sodass Semmelbrösel entstehen. In einer großen Schüssel die Brösel mit der Milch vermengen und 5 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit den Händen gut vermischen.
- 3 Mit leicht eingeöhlten Händen aus jeweils etwa 2 EL Fleischmasse Bällchen formen. Diese in die Tomatensauce legen, zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze garen und dabei mehrmals wenden.
- 4 Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten köcheln lassen (oder bis die Fleischbällchen gar sind). Mit Nudeln oder weißen Bohnen anrichten.







Vorbereitung: 20 Minuten

Kochen: 3 Std

Garzeit: 6 Std

#### Für 4 Personen:

- 500 g Schweineschulter
- 3-4 EL **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées g.U.**
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Wasser oder Brühe
- 8 Maistortillas
- 1 Karotte, 1 rote Zwiebel (für die Pickles)
- 200 ml Apfelessig
- 4 TL Zucker
- 100 g griechischer Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Rucola

### Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées** (gereifte Oliven) **g.U.**, mit seinen Aromen kandierter Oliven, schwarzen Oliven, Olivenbrei, Kakao, Champignons, gekochte Artischocke, Trüffel und Sauerteigbrot. Sie können aber auch ein Olivenöl aus Aix-en-Provence - olives mûrées g.U., Provence - olives mûrées g.U. oder Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. verwenden.

# mediterrane tacos mit pulled pork

## huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence

### - olives mûrées g.U.

- 1 Für die Pickles das Gemüse in feine Streifen schneiden und mit Essig und Zucker vermengen. Über Nacht marinieren lassen.
- 2 Das Schweinefleisch in 2 EL Olivenöl, Paprika, Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer 4 Stunden marinieren.
- 3 Das Fleisch abtropfen lassen, die Marinade aufbewahren. In einem Schmortopf mit etwas Olivenöl und einem Stückchen Butter rundum anbraten. Nach und nach die Marinade und die Brühe zugeben und bei 150 °C etwa 3 Stunden garen.
- 4 Das Schweinefleisch in Stücke zupfen.
- 5 Für die Sauce Joghurt, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, 1 EL vom Schmorsud, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette vermischen.
- 6 Die Tortillas erwärmen. Mit Schweinefleisch, den Pickles, Rucola und der Sauce füllen und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln.







Vorbereitung: 30 Minuten  
Kochen: 35 Minuten

#### Für 4 Personen:

- 500 g Hähnchenbrust
- 1 Karotte
- 100 g + 50 g Emmentaler
- 100 g griechischer Joghurt
- 10 g Petersilie
- 2,5 EL **huile d'olive de Nyons g.U.**
- 100 ml Zitronensaft
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Salz

#### Für die Sauce:

- 1 TL **huile d'olive de Nyons g.U.**
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Hühnerbrühe
- 150 ml Weißwein
- 100 ml leichte Crème fraîche
- 1 EL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit subtilem Geschmack aus **Nyons g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine weiche Note, die cremige Konsistenz, seine Aromen aus getrockneten Früchten sowie einem buttrigen Geschmack, der begleitet wird von den Aromen frischer Haselnüsse und/oder frisch gemähem Gras.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle verwenden: Nice g.U. oder Languedoc g.U..

# gefüllte hähnchenschnitzel

## huile d'olive de Nyons g.U.

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden und die Stücke flach klopfen, damit sie sich leichter rollen lassen – dazu Frischhaltefolie und ein schweres Küchenutensil verwenden.
- 2 Die Karotte schälen, waschen und raspeln. Den Emmentaler reiben. Die Petersilie waschen und fein hacken.
- 3 In einer Schüssel den griechischen Joghurt mit 100 g geriebenem Emmentaler, der Karotte, der Petersilie und 1,5 EL Olivenöl aus Nice g.U. vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung auf die Hähnchenschnitzel geben, diese aufrollen und oben einschneiden, sodass die Füllung zu sehen ist.
- 4 Die Schnitzel mit einer Mischung aus 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer bestreichen. 20 Minuten im Ofen backen, dann den restlichen Emmentaler darauf verteilen und weitere 5 Minuten goldbraun überbacken.
- 5 Währenddessen die Sauce zubereiten: Olivenöl aus Nice g.U. in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin ca. 3 Minuten anbraten, das Paprikapulver zugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark und Senf zugeben und etwa 1 Minute erhitzen. Brühe und Weißwein einrühren, aufkochen, dann bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce pürieren und zurück in die Pfanne geben. Crème fraîche und Zitronensaft einrühren, mit Salz abschmecken und mit Paprika bestreuen. Die Hähnchenschnitzel mit der Sauce anrichten.







Vorbereitung: 20 Minuten

Kochen: 1,5 Std

# kaninchen-confit mit kräutern, Zitrusfrüchten und huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées g.U.

## Für 4 Personen:

- 4 Kaninchenschenkel
- 100 ml **huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées g.U.**
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Orange
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 2 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 2 ungeschälte Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml Hühnerbrühe
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 200 g Orzo
- ½ Butternusskürbis
- 1 Handvoll Rucola oder Salatmix
- 1 Handvoll schwarze Oliven (**Nyons g.U.**)
- 1 EL Kapern
- 1 TL Abrieb von den Zitrusfrüchten
- Etwas Olivenöl und Zitronensaft

- 1 Die Kaninchenstücke mit etwas Olivenöl in einen Schmortopf geben und einige Minuten anbraten.
- 2 Mit 100 ml Gemüsebrühe und 100 ml Weißwein ablöschen, den Abrieb und Saft der Zitrusfrüchte sowie Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Lorbeer zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.
- 3 Zugedeckt bei sehr milder Hitze (150 °C) rund 1 ½ Stunden schmoren lassen, dabei die Stücke nach der Hälfte der Garzeit wenden, regelmäßig mit dem Bratensaft übergießen und nach und nach die Gemüsebrühe zugeben. Das Kaninchenfleisch sollte zart gegart sein und sich leicht vom Knochen lösen.
- 4 Den Kürbis waschen und schälen. In Würfel schneiden, mit 1,5 EL Olivenöl, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen bei 180 °C etwa 15 Minuten garen. Die Orzo-Nudeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen und anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbraten. Die gerösteten Kürbisswürfel, den Rucola, die Oliven, Kapern und einen Schuss Olivenöl zugeben. Mit etwas Kaninchensud übergießen.
- 5 Mit frischer Petersilie und einem Hauch Orangenabrieb garnieren, für eine frische Note.

## Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Aix-en-Provence - olives maturées** (gereifte Oliven) **g.U.** für seine Weichheit und den Aromen des Sauerteigbrots, der schwarzen Olive, dem Kakao und der gekochten Artischocke.

Sie können aber auch ein Olivenöl Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées g.U., Provence - olives maturées g.U. oder Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. verwenden.







Vorbereitung: 30 Minuten  
Kochen: 25 Minuten  
Garzeit: 2,5 Std

#### Für 8-10 Schnecken:

- Für den Teig:
  - 250 g Mehl (Type 405)
  - 50 g Zucker
  - 1 Ei
  - 60 ml lauwarme Milch
  - 50 ml **huile d'olive de Nyons g.U.**
  - 7 g Trockenhefe (oder 20 g frische Hefe)
  - 1 Prise Salz
- Für die Füllung:
  - 100 g Pistazienpaste
  - 2 EL **huile d'olive de Nyons g.U.**

#### Für die Glasur:

- 100 g Puderzucker
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft

Dekor: grob gehackte Pistazien

### Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit subtilem Geschmack aus **Nyons g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine weiche Note, die cremige Konsistenz, seine Aromen aus getrockneten Früchten sowie einem buttrigen Geschmack, der begleitet wird von den Aromen frischer Haselnüsse und/oder frisch gemähem Gras.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle verwenden: Nice g.U. oder Languedoc g.U..

# Pistazienschnecken

## mit huile d'olive de Nyons g.U.

- 1 Zubereitung des Briocheteigs: Die Hefe in der lauwarmen Milch mit 1 TL Zucker auflösen. 5 Minuten schäumen lassen.
- 2 Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Olivenöl und die aktivierte Hefe zugeben. Den Teig etwa 10 Minuten kneten (von Hand oder mit der Küchenmaschine), bis er glatt und geschmeidig ist. Abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen (der Teig sollte sein Volumen verdoppeln).
- 3 Den Teig zu einem Rechteck von ungefähr 30 x 40 cm ausrollen. Mit 1 EL Olivenöl bestreichen und 100 g Pistazienpaste (oder 60 g gemahlene Pistazien + 40 g Zucker + 2 EL Olivenöl) darauf verteilen. Von der Längsseite her fest aufrollen.
- 4 In 3-4 cm dicke Scheiben schneiden und diese in eine gebutterte (oder geölte) Form legen. 30 Minuten gehen lassen.
- 5 20-25 Minuten bei 180 °C goldbraun backen.
- 6 Die Zutaten für die Glasur vermischen und die noch warmen Schnecken damit bestreichen. Mit grob gehackten Pistazien bestreuen.







Vorbereitung: 20 Minuten

Kochen: 20 Minuten

Garzeit: 3,5 Std

#### Für 6 Personen:

Für den Teig:

- 500 g Mehl Type 550
- 370 ml Wasser
- 6 g Trockenhefe
- 50 g heller Rohrzucker
- 10 g Salz
- 3 EL **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U.**
- 1 TL Vanilleextrakt oder Zitronenabrieb (optional)

Belag:

- 2 bis 3 reife Pfirsiche
  - 100 g frische oder gefrorene Himbeeren
  - 2 bis 3 EL Rohrzucker
  - 2 EL **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U.**
  - Optional: einige frische Rosmarinnadeln oder Basilikumblätter
- Zum Verfeinern:
- Honig oder Agavendicksaft
  - Ein Hauch Fleur de Sel

### Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack aus **Vallée des Baux-de-Provence g.U.** mit seinen Aromen aus frisch gemähtem Gras, Apfel, Mandeln, roher Artischocke, frischen Haselnüssen und Tomatenblatt.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Provence, Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre.

# Süsse focaccia mit Pfirsichen und Himbeeren, huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U.

- 1 Den süßen Focaccia-Teig zubereiten:  
Mehl, Zucker, Salz und Hefe in einer großen Schüssel vermischen. Wasser (Raumtemperatur), Olivenöl aus der Vallée des Baux-de-Provence g.U. und Vanilleextrakt oder Zitronenabrieb zugeben. Zu einem klebrigen Teig verkneten. 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdreifacht hat.
- 2 Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. In einer mit Backpapier ausgelegten Backform ausbreiten. Mit Olivenöl beträufeln, Vertiefungen mit den Fingern formen.
- 3 Für den Fruchtbelag: die Pfirsiche in dünne Spalten schneiden. Die Pfirsichespalten und die Himbeeren auf dem Teig verteilen (Sie können die Himbeeren auch 5 Minuten vor Ende der Backzeit hinzufügen, sodass sie nur leicht angegart werden). Mit Rohrzucker bestreuen, 2 EL Olivenöl, etwas Wasser und optional ein paar Rosmarinnadeln hinzufügen. Erneut 1 ½ Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 4 20 bis 25 Minuten bei 200 °C backen (am Ende optional 3 Minuten unter dem Grill fertig backen, falls gewünscht). Aus dem Ofen nehmen, mit etwas Honig oder Agavendicksaft beträufeln und mit Fleur de Sel und frischem Basilikum bestreuen (optional).







Vorbereitung: 20 Minuten  
Kochen: 15 Minuten

#### Für ca. 12 Cookies:

- 120 g Reismehl (oder eine glutenfreie Mischung: 60 g Reismehl + 60 g Maisstärke)
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1/2 TL glutenfreie Hefe
- 1/2 TL Speisnatron
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Kartoffelstärke
- 80 g Rohrzucker
- 60 g weißer Zucker
- 1 Ei
- 80 ml **huile d'olive de Provence - olives mûrées g.U. (gereifte Oliven)**
- 1 TL Vanilleextrakt
- 150 g Schokotropfen (Zartbitter)
- 30 g Mandelblättchen
- 1 EL Honig

## Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Provence - olives mûrées** (gereifte Oliven) **g.U.** für seine Weichheit und den Aromen der schwarzen Olive, kandierten Früchten, dem Unterholz und/oder dem angebratenen Brot.

Sie können aber auch ein Olivenöl aus Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées g.U., Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. oder Aix-en-Provence - olives mûrées g.U. verwenden.

# glutenfreie schokoladencookies

## mit huile d'olive de Provence - olives mûrées g.U.

- 1 Den Backofen auf 175 °C vorheizen (Umluft, wenn möglich). Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen (Mehl, Backpulver, Natron und Salz sieben). Beiseitestellen.
- 2 In einer anderen Schüssel das Ei mit beiden Zuckersorten schaumig schlagen, bis die Masse hell wird. Das Olivenöl in dünnem Strahl unter ständigem Schlagen einarbeiten, dann die Vanille und ggf. den Ahornsirup zugeben.
- 3 Die Mehlmischung in die Schüssel mit den flüssigen Zutaten geben und mit einem Spatel vermengen, ohne den Teig zu stark zu bearbeiten. Die Schokotropfen (Zartbitter) hinzufügen.
- 4 Mit einem großen Löffel Teigkugeln (jeweils ca. 60 g) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Sie sollten einen Abstand von 5 cm zueinander haben, da sie beim Backen auseinanderlaufen.
- 5 11 bis 13 Minuten backen (die Cookies sollten an den Rändern goldbraun und in der Mitte noch weich sein). Die Cookies 15 Minuten auf dem Blech ruhen lassen und dann auf ein Kuchengitter legen. Sie härten beim Abkühlen aus, bleiben aber innen weich.







Vorbereitung: 30 Minuten  
Garzeit: 6 Std

#### Für 8 Personen:

- 3 Eier (Eiweiß und Eigelb trennen)
- 80 g Rohrzucker
- 250 g Mascarpone
- 2 EL **huile d'olive de Nice g.U.**
- Abrieb und Saft von 1 Limette
- 5 frische Basilikumblätter (fein gehackt)
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokoslikör (oder Rum mit Kokosgeschmack)
- 200 g Löffelbiskuits (oder Kokosnusskekse)
- 50 g Kokosraspel (ohne Fett geröstet)
- Ein paar Basilikumblätter

# Kokos-Tiramisu

Limette & Basilikum, huile d'olive de Nice g.U.

- 1 Für die Creme die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen, bis die Masse hell wird. Mascarpone, Olivenöl, Abrieb und Saft der Limette sowie das fein gehackte Basilikum unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben.
- 2 Die Kokosmilch in einen tiefen Teller gießen und mit dem Kokoslikör vermischen. Jeden Keks 2–3 Sekunden pro Seite darin eintauchen (sie sollen getränkt, aber nicht durchnässt sein).
- 3 In einer Kastenform oder in Gläsern abwechselnd eine Schicht Kekse, eine Schicht Creme einfüllen und mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen. Dies wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
- 4 Mit einer Schicht Creme abschließen und mindestens 6 Stunden (idealerweise über Nacht) im Kühlschrank kalt stellen.
- 5 Mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

**Tipp:** Für eine besonders frische Note eine dünne Schicht Limettengelee zwischen die Kekse und die Creme einfügen.

## Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit subtilem Geschmack aus **Nice g.U.**. Dieses Öl überzeugt durch seine Weichheit und die Aromen der Mandeln, rohen Artischocke, Ginsterblüten, Heu, Gras, Blätter, Pâtisserie, reife Äpfel, Trockenfrüchte und die Zitrusnoten.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle verwenden: Nyons g.U. oder Languedoc g.U..





Rezepte stammen von den "cookettes" von France Olive.

Konzeption, Realisation und Redaction: France Olive

Fotos: Céline de Cérrou (wenn nicht anders angegeben)

[www.huiles-et-olives.fr](http://www.huiles-et-olives.fr)



**France Olive Production**

+ 33 (0)4 75 26 90 90

[contact@huiles-et-olives.fr](mailto:contact@huiles-et-olives.fr)



© Magali Ancenay - nicht auf die Straße werfen



REG. (UE) 2021/2115 P.O.  
OCM ÖL JAHR 2025

Arbeiten finanziert von der Europäischen Union, FranceAgriMer und France Olive Production.