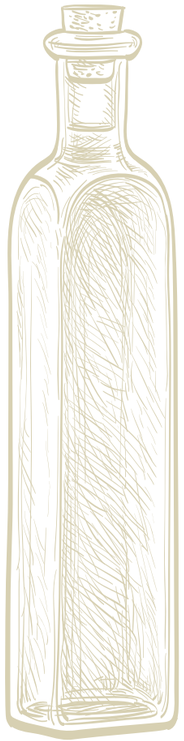


Olivenöl mit g.U.:

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, Gemüsekrapfen, 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 Lese, 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:

Goût subtil

Olivenöle aus Nyons, Nice, Languedoc.

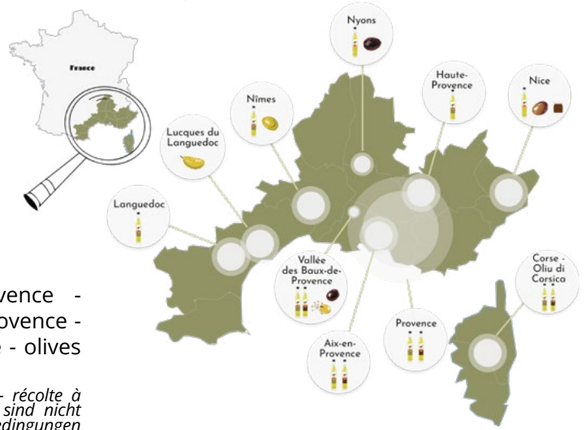
Goût intense

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

Goût à l'ancienne

Olivenöle aus Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées (gereifte Oliven), Aix-en-Provence - olives maturées (gereifte Oliven), Provence - olives maturées (gereifte Oliven)

Für die Olivenöle 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



kalte tomatensuppe

mit Zitronencreme, grüne Olivenöl, huile d'olive de Nîmes g.U.

Vorbereitung: 20 Minuten
Kochen: 1 Minute
Ruhezeit: 2 Std

Für 4 Personen:

Für das grüne Olivenöl:
- *10 cl **huile d'olive de Nîmes g.U.***
- *1 Bund frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Minze, Oregano ...)*
- *Salz*

Für die Tomatensuppe:
- *800 g Tomaten*
- *1 TL Sherryessig*
- *2 EL **huile d'olive de Nîmes g.U.***
- *1 Knoblauchzehe*
- *80 g geschälte Mandeln*
- *Saft von 1 Zitrone*
- *Salz und Pfeffer*

Für die Zitronencreme:
- *25 cl Schlagsahne (mindestens 30 % Fett)*
- *1 Zitrone*
- *Salz, Pfeffer*

1. 1 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Die zuvor gewaschenen Kräuter hineingeben und 30–60 Sekunden blanchieren. Die Kräuter anschließend in einem Eisbad (Wasser, Eiswürfel und Salz) abschrecken, damit sie ihre leuchtend grüne Farbe behalten. Die Kräuter mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Die Kräuter zusammen mit dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Mischung in eine Schüssel füllen und diese in eine zweite, mit Eiswürfeln gefüllte Schüssel stellen. Das Öl 2 Stunden ziehen lassen. Das Olivenöl durch ein sehr feines Sieb filtern, in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
2. Die Tomaten waschen. Um die Tomaten leichter zu häuten, die Haut an der Oberseite kreuzweise einschneiden. Die Tomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen und anschließend in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Die Tomaten häuten, in Stücke schneiden und entkernen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Konsistenz nach Bedarf anpassen, indem weitere Mandeln oder etwas Wasser hinzugefügt werden. Die Suppe bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
3. Schlagsahne in eine Schüssel geben und zusammen mit den Rührbesen des Handrührgeräts für 15 Min ins Gefrierfach stellen. So lässt sich die Sahne anschließend leichter aufschlagen. Die Sahne danach sehr steif schlagen. Zitronenabrieb und Zitronensaft, 2 Prisen Salz sowie nach Geschmack Pfeffer hinzufügen. Noch einige Sekunden weiterschlagen, damit sich die Zitrone gut mit der Sahne verbindet. In einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank stellen.
4. Anrichten: die Zitronencreme mithilfe eines Spritzbeutels dekorativ auf der Suppe verteilen und anschließend 1 EL grünes Olivenöl darüberträufeln. Nach Belieben mit gehackten, gerösteten Mandeln für einen knusprigen Akzent und einigen Basilikumblättern garnieren.

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.

Goût Intense



Vorbereitung: 30 Minuten
Kochen: 20 Minuten
Ruhezeit: 1,5 Std

vegetarische pizza

mit Röstgemüse und huile d'olive de Provence g.U.

Für 1 Pizza:

Für den Teig:
- *250 g Mehl Type 00 (oder 550)*
- *150 ml lauwarmes Wasser*
- *5 g Salz*
- *1 Prise Zucker*
- *10 g frische Backhefe*
- *1 EL **Huile d'olive de Provence g.U.***

Für die Füllung:
- *1 kleine Zucchini*
- *1/2 Aubergine*
- *2 EL Ricotta*
- *1 EL rotes Pesto (siehe Rezept unten)*
- *1 Handvoll geriebener Parmesan*
- *1 EL Kürbiskerne*
- ***Huile d'olive de Provence g.U.***
- *Salz, Pfeffer*

1. Den Teig zubereiten: die Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker auflösen 5 Minuten schäumen lassen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde formen, das restliche Wasser und die Hefe hineingießen, dann das Olivenöl zugeben. Den Teig etwa 10 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 ½ Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Zucchini und Aubergine in feine Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 10 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
3. Den ausgebreiteten Teig mit etwas Olivenöl bestreichen. Das rote Pesto darauf verteilen und mit dem gerösteten Gemüse belegen. Kleine Kleckse Ricotta hinzufügen und alles mit Parmesan bestreuen.
4. 7 bis 10 Minuten bei 250 °C im Ofen backen (oder 1 ½ bis 2 Minuten bei 485 °C, falls Sie einen Pizzaofen haben). Aus dem Ofen nehmen, mit Kürbiskernen bestreuen und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln.

Für 150 g rotes Pesto: 30 g Mandeln und 1 Knoblauchzehe in einem Mixer fein mahlen. Die 50 g getrockneten Tomaten hinzufügen und glatt pürieren. 30 g geriebener Parmesan unterrühren und nochmals kurz mixen. 5 EL Olivenöl in feinem Strahl unter ständigem Mixen zugeben, bis eine glatte, aber noch leicht körnige Konsistenz entsteht. Mit 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl

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

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.

Goût Intense



Vorbereitung: 10 Minuten
Kochen: 10 Minuten

winterlicher croque mit schinken

Comté, Olivenpaste & huile d'olive de Provence - olives maturées g.U.

Für 4 Croques:

- *8 Scheiben Vollkorntoast*
- *4 Scheiben Kochschinken*
- *80 g Comté-Käse*

Für die Olivenpaste:

- *100 g schwarze Oliven **Olives noires de Nyons g.U.** oder **Olives de Nice g.U.***
- *1 EL **huile d'olive de Provence - olives maturées g.U.***

1. Zubereitung der Olivenpaste: die Oliven entkernen. Die Oliven mit dem Olivenöl mixen, bis eine homogene Paste entsteht.
2. Den Comté reiben (oder in dünne Scheiben schneiden). Die Toastscheiben mit Olivenpaste bestreichen. Vier Scheiben mit Schinken und Comté belegen.
3. Die übrigen Toastscheiben darauflegen. Die Sandwiches im Backofen oder Kontaktgrill goldbraun rösten.
4. Diagonal halbieren und mit grünem Salat servieren.

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Provence - olives maturées** (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 maturées g.U., Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. oder Aix-en-Provence - olives maturées g.U. verwenden.

Goût à l'ancienne



Vorbereitung: 20 Minuten
Kochen: 30 Minuten

Spinatpastete (Spanakopita)

mit huile d'olive de Haute-Provence g.U.

Für 4 Personen:

- *700 g frischer Spinat*
- *1 Zwiebel*
- *1 Bund Kräuter, z. B. Petersilie, Dill, Koriander und Minze*
- *150 g Feta*
- *1 Ei*
- *10 Blätter Filoteig*
- *2 EL **huile d'olive de Haute-Provence g.U.***
- *1 EL Sesam*
- *1 EL Honig aus der Provence (g. g. A.)*

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
   Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen und grob schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, dann den Spinat hinzufügen. 6-7 Minuten garen.
3. Die Kräuter waschen und fein hacken. Das Ei und die Kräuter unter den Spinat rühren. Den Feta zerbröseln und ebenfalls untermischen.
4. Eine Tarteform mit Backpapier auslegen. Die Filoteigblätter leicht versetzt übereinanderlegen. Die Spinatfüllung darauf verteilen und die Teigblätter aufrollen. Die Rolle schneckenförmig in die Form legen.
5. Mit dem restlichen Olivenöl und dem Honig bestreichen und mit Sesam bestreuen.
   Im vorgeheizten Backofen 20–25 Min. backen.

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.

Goût Intense



Vorbereitung: 15 Minuten
Kochen: 5 Minuten

frühlings bagel mit ziegenfrischkäse

Bohnen, Radieschen und Schnittlauch, huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées g.U.

Für 4 Personen:

- *4 Bagels, natur oder mit Sesam*
- *150 g Ziegenfrischkäse*
- *4 EL **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées g.U.***
- *200 g ausgelöste frische Bohnen oder tiefgekühlte Bohnen*
- *8 Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten*
- *½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten*
- *Abrieb und Saft von 1 Zitrone*
- *Salz und frisch gemahlener Pfeffer*

1. Ziegenfrischkäse-Creme zubereiten: den Ziegenfrischkäse mit 3 EL Olivenöl, dem Abrieb und Saft einer halben Zitrone sowie der Hälfte des Schnittlauchs cremig aufschlagen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Creme sollte geschmeidig und reichhaltig sein.
2. Die Bohnen zubereiten: 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken. Schälen (die dünne Haut entfernen), damit das leuchtende Grün zum Vorschein kommt. Mit dem Abrieb und Saft der übrigen halben Zitrone sowie etwas Olivenöl würzen.
3. Die Bagels halbieren und leicht toasten. Beide Hälften großzügig mit der Ziegenfrischkäsecreme bestreichen. Bohnen, Radieschenscheiben und den restlichen Schnittlauch darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und frisch gemahlenen Pfeffer darübergeben.
4. Offen oder zusammengeklappt mit einem Salat aus jungen Blättern servieren.

Tipp: Sehr frische, zarte Saubohnen können roh verwendet und direkt gewürzt werden.

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées** (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 maturées g.U., Provence - olives maturées g.U. oder Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. verwenden.

Goût à l'ancienne



Vorbereitung: 20 Minuten
Kochen: 1 Std

auberginen-zucchini confit,
huile d'olive de Nyons g.U.

Für 4 Personen:

- *3 Zucchini*
- *2 Auberginen*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL **huile d'olive de Nyons g.U.***
- *2 Zweige Thymian*
- *Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette g.U.*

1. Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zucchini und Auberginen waschen, die Zucchini schälen.
2. Zucchini und Auberginen in sehr kleine Würfel schneiden.
3. 2 EL Olivenöl Huile d'olive de Nyons g.U. erhitzen, die Zwiebel anbraten und dann die Zucchini und Auberginen zugeben.
4. Den zerdrückten Knoblauch und 1 Prise Piment d'Espelette g.U. hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. 25 Minuten zugedeckt kochen lassen, dann den Deckel abnehmen und weitere 15 bis 30 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse sollte sehr zart gegart sein.
6. Mit weißem Reis oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch (Schwein, Hähnchen usw.) servieren.

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..

Goût subtil



Vorbereitung: 45 Minuten
Kochen: 20 Minuten
Ruhezeit: 6 Std

geflügelterrine in bûche-form

mit Walnüssen, Trüffel und huile d'olive de Provence - olives maturées g.U.

Für 4 Personen:

- *600 g gekochte Hähnchenbrust (oder Brathähnchenreste)*
- *200 g Ricotta*
- *4 EL **huile d'olive de Provence - olives maturées g.U. (gereifte Oliven)***
- *1 EL grobkörniger Senf*
- *Saft von ½ Zitrone*
- *Abrieb von 1 Zitrone*
- *2 Blatt Gelatine*
- *100 g Walnusskerne*
- *½ Granny-Smith-Apfel*
- *1 Stange Staudensellerie*
- *1 kleine frische Trüffel oder ersatzweise 1 EL geriebener Trüffel aus dem Glas*
- *10 dünne Scheiben Rohschinken, z. B. Serrano oder Prosciutto*
- *1 Prise feines Salz*

1. Ricotta abtropfen lassen: den Ricotta am Vortag in ein feines Sieb über einer Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. So verliert er überschüssiges Wasser.
2. Zutaten vorbereiten: die gegarten Hähnchenbrustfilets von Hand in grobe Stücke von etwa 1 bis 2 cm zerzupfen. Den Granny Smith Apfel in kleine Würfel schneiden, ohne die Schale zu entfernen. 1 Stange Staudensellerie in feine Würfel schneiden. Walnusskerne grob zerkleinern. Alles in einer großen Schüssel zusammenstellen.
3. Gelatine auflösen: 2 Blatt Gelatine 5 Min in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in 2 EL sehr heißem, nicht kochendem Wasser vollständig auflösen. Umrühren, bis sich alles vollständig aufgelöst hat, und abkühlen lassen.
4. Bindesauce zubereiten: in einer Schüssel Ricotta, Senf nach alter Art sowie den Saft und die abgeriebene Schale einer Zitrone verquirlen. 4 EL Olivenöl unter ständigem Schlagen in einem dünnen Strahl einfließen lassen. Die lauwarme Gelatine unter ständigem Rühren einarbeiten. 1 kleine frische Trüffelknolle fein reiben und direkt in die Sauce geben. Leicht salzen und großzügig pfeffern.
5. Die Füllung zubereiten: die Bindesauce in die Schüssel mit dem Hähnchenfleisch, den Walnüssen, dem Apfel und dem Sellerie geben. Mit einem Teigschaber gründlich vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden und die Folie großzügig über den Rand hinausragen lassen. 10 dünne Scheiben Rohschinken leicht überlappend in zwei Lagen auslegen – zuerst den Boden, dann die Seiten. Darauf achten, dass keine Lücken entstehen.
6. Die Füllung in drei Portionen in die ausgelegte Form geben. Jede Portion mit dem Löffelrücken fest andrücken, damit eingeschlossene Luft entweicht. Die überstehenden Schinkenscheiben über die Füllung schlagen, um die Terrine (Bûche) zu verschließen. Die Frischhaltefolie fest um die Terrine (Bûche) wickeln. Ein Gewicht direkt auf die Frischhaltefolie legen, um die Terrine zu pressen. Über Nacht, mindestens jedoch 6 Stunden, im Kühlschrank durchkühlen lassen.
7. Das Gewicht und die Frischhaltefolie entfernen. Mit einem scharfen Messer in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit ursprünglichem Geschmack aus **Provence - olives maturées** (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 maturées g.U., Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne g.U. oder Aix-en-Provence - olives maturées g.U. verwenden.

Goût à l'ancienne



Vorbereitung: 10 Minuten
Kochen: 10 Minuten

one-pot-coquillettes,
mit Schinken und huile d'olive de Nyons g.U.

Für 4 Personen:

- *320 g Coquillettes (kleine Hörnchennudeln)*
- *150 g hochwertiger Kochschinken, gewürfelt*
- *800 ml leichte Hühnerbrühe (alternativ Wasser mit 1 Brühwürfel)*
- *2 EL **huile d'olive de Nyons g.U.***
- *40 g geriebener Parmesan*
- *1 Knoblauchzehe, vom Keim befreit*
- *Frisch gemahlener Pfeffer und Fleur de Sel*

1. Einen Schuss Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die vom Keim befreite Knoblauchzehe darin anschwitzen, ohne sie zu bräunen.
2. Die Coquillettes direkt in den Topf geben und anschließend mit der heißen, leichten Hühnerbrühe aufgießen. Die Brühe sollte die Nudeln gerade eben bedecken. Zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer Hitze garen. Dabei regelmäßig umrühren – die Nudeln nehmen die Brühe auf und geben Stärke ab.
3. Sobald die Nudeln „al dente" sind und die Brühe fast vollständig aufgenommen wurde (etwas Flüssigkeit sollte als Bindung erhalten bleiben), die gewürfelten Kochschinkenstücke hinzufügen. Alles vermengen und den Schinken 1 Minute erwärmen lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen. Das Olivenö und den geriebenen Parmesan hinzufügen. Kräftig verrühren – das Öl emulgiert mit der Stärke und bildet eine leichte, glänzende Soße. Bei Bedarf mit etwas Brühe auffüllen.
5. Sofort in tiefen Tellern servieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Fleur de Sel und einem letzten Schuss huile d'olive de Nyons g.U. verfeinern.

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..

Goût subtil



Vorbereitung: 15 Minuten
Kochen: 1,5 Std

Schweinebraten nach toscanischer Art,
Rosmarin und huile d'olive du Languedoc g.U.

Für 6 Personen:

- *1,2 kg Schweinenacken (mit oder ohne Knochen)*
- *4 Knoblauchzehen*
- *2 Zweige frischer Rosmarin*
- *4 EL **huile d'olive du Languedoc g.U.** (davon 1 EL zum Verfeinern)*
- *1 TL Chili*
- *Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone*
- *Camargue-Salz*
- *Frisch gemahlener Pfeffer*
- *100 ml trockener Weißwein (optional)*

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Schwarte des Bratens rautenförmig einschneiden. Die Knoblauchzehen zerdrücken und zusammen mit den Rosmarinnadeln in die Einschnitte stecken.
3. Den Braten mit 3 EL Olivenöl bestreichen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenabrieb, Chili, Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Den Braten in eine ofenfeste Form legen, den Weißwein hinzufügen (falls verwendet) und 1 ½ Stunden im Ofen garen, dabei regelmäßig mit dem Bratensaft übergießen.
5. Vor dem Anschneiden 10 Minuten mit Alufolie bedeckt ruhen lassen.
6. Mit Pommes frites anrichten und vor dem Servieren mit einem Schuss Olivenöl und Bratensaft beträufeln.

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..

Goût subtil



Vorbereitung: 30 Minuten
Kochen: 5 Minuten
Ruhezeit : 3 Std

trüffel aus dunkler schokolade

Mandeln und huile d'olive de Nice g.U.

Für 20 Trüffel:

- *200 g Zartbitterschokolade*
- *100 g Schlagsahne*
- *20 g **huile d'olive de Nice g.U.***
- *40 g gehackte Mandeln*

Zum Wälzen:
- *Ungesüßtes Kakaopulver*
- *Geröstete, gehackte Mandeln*

1. Die Schokolade fein hacken.
2. Die Sahne erhitzen, bis sie leicht zu köcheln beginnt. Die heiße Sahne über die Schokolade gießen und verrühren, bis eine glatte Ganache entsteht. Das Olivenöl Huile d'olive de Nice g. U. und die gehackten Mandeln unterrühren.
3. Die Ganache 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Die gehackte Mandeln in einer Pfanne unter ständigem Aufpassen leicht anrösten.
5. Mit einem Löffel kleine Kugeln aus der Ganache formen. Die Trüffel in Kakaopulver oder geröstete Mandeln wälzen.

Noch köstlicher - eine raffinierte Variante: vor dem Formen jeweils eine ganze geröstete Mandel oder ein kleines Stück getrocknete Aprikose in die Mitte jeder Trüffel geben.

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..



knuspermüsli mit haselnüssen,

Schokolade und huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées g.U.

Vorbereitung: 5 Minuten
Kochen: 15 Minuten

Für 500g Müsli:

- *200 g Haferflocken*
- *100 g ganze Haselnüsse*
- *3 EL **huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées g.U.***
- *3 EL Honig*
- *1 TL Vanilleextrakt*
- *50 g Zartbitterschokoladenstückchen (mind. 70 %)*
- *1 Prise Fleur de Sel*

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
   Die Haferflocken und die grob gehackten Haselnüsse in einer Schüssel vermischen.
2. Das Olivenöl mit dem Honig und dem Vanilleextrakt verrühren. Über die trockene Mischung gießen.
3. Auf einem Backblech verteilen und 10–15 Minuten im Ofen backen, dabei gut im Auge behalten (Achtung, Haselnüsse verbrennen schnell).
4. Nach dem Backen die Schokoladendrops und die Fleur de Sel hinzufügen. Vollständig abkühlen lassen und anschließend in Stücke brechen.
5. Genießen Sie es zum Frühstück oder als Dessert auf Eis mit frischen Früchten.

Tipp & Ratschlag: Das Granola hält sich 2–3 Wochen in einem luftdichten Glas, lichtgeschützt. Damit das Granola besonders knusprig wird, lassen Sie es vollständig abkühlen, bevor Sie es anfassen.

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.

Goût à l'ancienne



basque burnt cheesecake

Baskischer Käsekuchen mit huile d'olive de Nyons g.U.

Vorbereitung: 15 Minuten
Kochen: 45 Minuten
Ruhezeit: 6 Std

Für 8 Personen:

- *900 g Frischkäse vom Typ Philadelphia (oder eine Mischung aus Frischkäse und abgetropftem Quark für eine leichtere Variante)*
- *200 g Rohrzucker*
- *4 Eier (Raumtemperatur)*
- *200 ml Crème fraîche (30 % Fett)*
- *30 ml **huile d'olive de Nyons g.U.** + 1 EL*
- *30 g Mehl (oder Maisstärke für eine glutenfreie Variante)*
- *1 TL Vanilleextrakt*
- *1 Prise Salz*
- *300 g Himbeeren*
- *2 EL Feinzucker*

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen (Umluft, wenn möglich). Die Backform mit 2 gekreuzten Streifen Backpapier auslegen, sodass die Ränder überstehen – dies erleichtert später das Herausnehmen des Kuchens. Die Form nicht einfetten, denn das ist entscheidend, um die leicht „gebrannten" Ränder zu erhalten.
2. In einer großen Schüssel den Frischkäse und den Zucker schlagen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Eier nacheinander unterrühren, nach jedem Ei gut vermengen. Die Crème fraîche, das Olivenöl, die Vanille, das Salz und das Mehl unterrühren, bis der Teig vollkommen glatt und klumpenfrei ist. Die Masse in die vorbereitete Backform füllen.
3. Den Käsekuchen sofort bei 220 °C in den Ofen schieben und 40 bis 50 Minuten backen. Er sollte aufgehen und eine dunkelgoldene bis fast schwarze Oberseite bekommen. Die Mitte sollte leicht wackeln, wenn Sie den Kuchen aus dem Ofen nehmen (Tipp: Während des Backens die Ofentür nicht öffnen, damit er nicht zusammenfällt).
4. Mindestens 2 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Mitte wird sich leicht setzen, das ist normal! Vor dem Herausnehmen mindestens 4 Stunden (idealerweise über Nacht) im Kühlschrank kaltstellen.
5. Für das Coulis die Himbeeren mit Feinzucker und 1 EL Olivenöl in einen Topf geben und bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
6. Gegebenenfalls mit einem Messer die Ränder lösen und den Käsekuchen anhand der Backpapierstreifen aus der Form heben. Bei Raumtemperatur oder leicht gekühlt mit dem Himbeercoulis, frischen roten Beeren etwas Honig servieren.

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..

Goût subtil



verfeinerte erdbeertarte

huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.

Vorbereitung: 30 Minuten
Kochen: 40 Minuten
Ruhezeit : 1,5 Std

Für 6 Personen:

Für den Mürbeteig:
- *2 Eigelb*
- *80 g Zucker*
- *1 Päckchen Backpulver*
- *¼ TL Vanillepulver*
- *50 g weiche Butter*
- *70 g **huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.***
- *190 g Mehl*

Für die Oliven-Mandel-Brösel:
- *50 g schwarze Oliven **Olives noires de Nyons g.U.***
- *20 g Mandeln*

Für die Konditorcreme:
- *400 g Milch*
- *3 Eigelb*
- *150 g Zucker*
- *1 Vanilleschote*
- *18 g **huile d'olive de Nyons g.U.***
- *50 g Stärke*
- *125 g Erdbeeren*

1. Die Oliven-Mandel-Brösel vorbereiten: die Oliven mehrmals mit klarem Wasser abspülen, entsteinen und in Scheiben schneiden. Die Stücke der schwarzen Oliven auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15 bis 20 Minuten bei 180°C backen. 3 bis 4 Minuten vor Ende der Backzeit die grob gehackten Mandeln hinzufügen. Abkühlen lassen und anschließend alles zerkleinern, bis ein grobes Pulver entsteht.
2. Den Mürbeteig zubereiten: die Eigelbe mit dem Zucker in einer großen Schüssel aufschlagen, bis die Masse hell und schaumig ist. Die weiche Butter und das Olivenöl hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Mehl, Vanillepulver, Backpulver und Salz hinzufügen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen (ca. 0,8 bis 1 cm dick). Mit einem Tortenring den Teig ausschneiden, mit einer Gabel einstechen, mit Kichererbsen oder Backkugeln beschweren (dazu ein Backpapier zwischen den Teig und die Kichererbsen legen) und anschließend 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.
3. Die Konditorcreme zubereiten: die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote in die Milch geben. Die Milch zusammen mit der Hälfte des Zuckers in einem Topf zum Kochen bringen. In einer Schüssel die Eigelbe mit dem restlichen Zucker und der Stärke gründlich verrühren. Sobald die Milch kocht, die Vanilleschote entfernen. Einen Teil der heißen Milch unter Rühren zur Eigelbmischung geben und gut vermengen. Anschließend alles zurück in den Topf gießen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen erneut aufkochen lassen. Sobald die Creme eingedickt ist, das Olivenöl hinzufügen. Nochmals verquirlen. Die Creme in eine andere Schüssel geben, mit Frischhaltefolie direkt auf der Oberfläche abdecken und kühl stellen.
4. Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und halbieren. Die Konditorcreme in einen Spritzbeutel füllen und dann in großen Tupfen auf die Tarte spritzen. Die Erdbeeren darauf verteilen und zum Schluss die Oliven-Mandel-Brösel darüberstreuen.

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.

Goût Intense



Vorbereitung: 20 Minuten
Kochen: 50 Minuten

kirch-clafoutis mit mandeln

und Zitrone, huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U.

Für 8 Personen:

- *140 g feiner Zucker*
- *35 g Akazien- oder Blütenhonig*
- *Abrieb von 2 unbehandelten Zitronen*
- *1 Prise Salz*
- *60 g Maisstärke*
- *10 g Mehl*
- *80 g gemahlene Mandeln*
- *3 Eier*
- *2 Eigelb*
- *300 ml Vollmilch*
- *250 ml Schlagsahne*
- *50 ml* ***huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U.***
- *500 g Kirschen*
- *1 EL Kirschwasser oder Amaretto (optional)*
- *Einige Mandelblättchen*

Zum Verfeinern:

- *Puderzucker*
- *Einige Tropfen Olivenöl*
- *Frischer Zitronenabrieb*

1. Die Kirschen waschen und ganz lassen. Mit dem Honig, dem Kirschwasser (optional), dem Abrieb einer halben Zitrone und 1 EL Olivenöl vermengen. Die Kirschen 20 Minuten marinieren lassen.
2. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
   In einer Schüssel Zucker, Zitronenabrieb und Salz vermischen. Anschließend Maisstärke, Mehl und gemahlene Mandeln hinzufügen. Die Eier und Eigelbe einrühren. Nach und nach die Milch und die Sahne hinzufügen. Anschließend das Olivenöl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren einarbeiten, ähnlich wie bei der Zubereitung einer Emulsion. Die Masse muss vollkommen glatt sein.
3. Die Backform leicht mit Olivenöl einfetten und ganz dünn mit braunem Zucker ausstreuen. Die Masse über die Kirschen gießen, die zuvor auf dem Boden der Form verteilt wurden. Einige Mandelblättchen darüberstreuen.
4. 50-55 Minuten backen. Die Mitte sollte leicht wackeln.
5. Vollständig abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren ganz leicht mit Puderzucker bestäuben, etwas frischen Zitronenabrieb darübergeben und mit einigen Tropfen Olivenöl verfeinern.

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.

Goût Intense

Rezepte stammen von den “cookettes” von France Olive.

Konzeption, Realisation und Redaction: France Olive
Fotos: Céline de Cérou (wenn nicht anders angegeben)

www.huiles-et-olives.fr

France Olive Production
+ 33 (0)4 75 26 90 90
contact@huilesetolives.fr

REG. (UE) 2021/2115 P.O
OCM ÖL JAHR 2026

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



© Magali Ancenay - nicht auf die Straße werfen