

RAPSÖL ENTDECKEN

DEUTSCHLAND SCHMECKEN
KOCHEN MIT RAPSÖL
REZEPTE UND TIPPS

RAPSÖL ENTDECKEN

Wer liebt sie nicht, Omas Küche? Den Duft nach Roulade, Serviettenknödel und Ofenschlupfer. Kein Wunder also, dass raffinierte Kochkunst „Made in Germany“ beliebter ist als je zuvor. Liebevoll verjüngt und kreativ verfeinert, so schmeckt die deutsche Küche heute. Und dazu gehören auch typisch deutsche Produkte.

Die kulinarischen Schätze aus der Heimat warten nur darauf, entdeckt zu werden. Wie Rapsöl! Das hervorragende Pflanzenöl aus Rapssaat passt ausgezeichnet zum neuen Kochtrend und ist vielseitig verwendbar. Angeboten wird es in zwei verschiedenen Varianten. Welche zum Zuge kommt, hängt außer vom Geschmack von der Frage ab, was zubereitet werden soll. Rapsöl ist geschmacks- und geruchsneutral und lässt dem Aroma der frischen Zutaten den Vortritt. Der hellgelbe „Alleskönner“ ist hitzestabil bis 180 °C und absolviert alle Küchendisziplinen mit Bravour: Kochen, Backen, Dünsten, Braten und Frittieren.

Favoriten für Salate sind kaltgepresste Rapsöle: sehr aromatisch mit Nussgeschmack und toller honiggelber Farbe. Sie sind die Spezialisten für die kalte Küche und verfeinern Dips, Marinaden, Majonäsen und Salatdressings mit ihrer ganz besonderen Note.

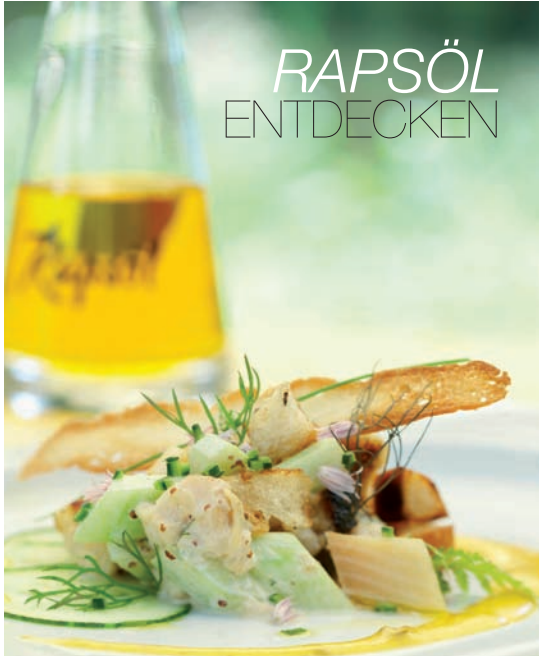
Ernährungswissenschaftler geben Rapsöl für seine mustergültige Fettsäurezusammensetzung Bestnoten. Die Merkmale: ein hoher Gehalt an Ölsäure, ein moderater Gehalt an Linolsäure und wenig gesättigte Fettsäuren. Der besondere Clou des Rapsöls, bei dem viele andere Öle passen müssen: ein relativ hoher Anteil an alpha-Linolensäure, einer für Herz und Kreislauf günstigen Omega-3-Fettsäure. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt Rapsöl ebenso wie verwandte Institutionen in der Schweiz und in Österreich.

Wir hoffen, Sie haben jetzt Lust auf Rapsöl bekommen und wünschen Ihnen viel Vergnügen und guten Appetit auf Ihrer Entdeckungsreise durch die neue deutsche Küche.

UFOP · Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.
Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin · www.deutsches-rapsol.de

Gestaltung & Realisation: WPR COMMUNICATION

RAPSÖL ENTDECKEN



BROTSALAT MIT GERÄUCHERTER FORELLE, GURKE UND KAPERN- RAPSÖLMAJONÄSE

Zutaten für 4 Portionen:

Rapsölmajonäse

1 Eigelb (M), 1 TL Senf
70 ml Rapsöl, kaltgepresst
1 EL Kapern, 4 EL Crème fraîche
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat
Piment d'Espelette

Salat

240 g Weißbrot
30 ml Rapsöl
1 Zweig Rosmarin, 1 Knoblauchzehe
300 g Freilandgurken
4 geräucherte Forellenfilets
10 g Stärke, 2 cl Brühe
1 kleine Schalotte, 5 Champignons
40 g Zucker
je 2 cl Pastis, Riesling, trocken
2 EL grober Senf
1 cl Weißweinessig, Anis

BROTSALAT MIT FORELLE, GURKE UND KAPERN-RAPSÖLMAJONÄSE

Und so geht's:

Rapsölmajonäse: Eigelb mit Senf verrühren, dann kaltgepresstes Rapsöl erst tropfenweise und dann in dünnem Strahl unterschlagen. Falls die Konsistenz zu fest wird, einen Löffel kaltes Wasser oder etwas Milch hinzugeben. Kapern hacken und mit 1 EL Crème fraîche unter die Majonäse heben und alles mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Piment d'Espelette abschmecken.

Salat: Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin, abgezogene Knoblauchzehe und Brotwürfel hinzufügen und das Brot rundherum knusprig rösten. Rosmarin und Knoblauch wieder herausnehmen. Gurken waschen, längs halbieren, entkernen, in dünne Scheiben und anschließend in 1 cm große Stücke schneiden. Forellenfilets ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden. Stärke mit etwas kalter Brühe verrühren. Schalotte abziehen, fein hacken. Champignons putzen, in grobe Würfel schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Schalotte, Champignons und Gurke hinzufügen und mit Pastis und Riesling ablöschen, restliche Brühe hinzufügen. Aufkochen lassen, mit angerührter Stärke binden, nochmals kurz aufkochen lassen. Senf und restliche Crème fraîche hinzufügen, mit Weißweinessig, Anis, Salz und Pfeffer abschmecken. Brot und Forellenfilets unterheben und mit der Majonäse anrichten.

Copyright: UFOP/Rüssel

TIPP: Die Zutaten für die Majonäse müssen alle die gleiche Temperatur haben.

RAPSÖL ENTDECKEN



PERLHUHNBRUST MIT CREMIGER ZWIEBELPOLENTA UND APFELESSIGJUS

Zutaten für 4 Portionen:

Perlhuhn

4 Perlhuhnbrüste
Salz, Pfeffer
5 EL Rapsöl

1 Msp. Madrascurry

Polenta

1 Schalotte
4 cl weißer Balsamicoessig
500 ml Brühe
60 g Instant-Polenta
40 g Butter
Muskat

Apfelessigjus

20 g Apfelwürfel
20 g Schalottenwürfel
1/2 TL Akazienhonig
4 cl Apfelessig
200 ml Geflügeljus
2 g Stärke

PERLHUHNBRUST MIT CREMIGER ZWIEBELPOLENTA UND APFELESSIGJUS

Und so geht's:

Perlhuhn: Backofen auf 160 °C vorheizen.

Perlhuhnbrüste würzen und in einer Pfanne in 2 EL Rapsöl von beiden Seiten 2 Min. goldbraun braten. Perlhuhnbrüste für 8 bis 10 Min. im Backofen garen. Anschließend in der Pfanne nochmals kurz nachbraten und dabei Curry in die Pfanne geben.

Polenta: Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In 2 EL Rapsöl anschwitzen, mit Balsamicoessig ablöschen. So lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Brühe hinzufügen, Polenta einrieseln lassen, durchrühren. Butter erhitzen, leicht bräunen, in die Polenta geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Apfelessigjus: Apfel- und Schalottenwürfel in 1 EL Rapsöl anschwitzen, Honig hinzugeben, mit Essig ablöschen und mit Jus auffüllen. Sauce reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke mit wenig Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit geben, verrühren und nochmals aufkochen lassen. Perlhuhnbrüste schräg in Scheiben schneiden, auf Polenta anrichten, mit Apfelessigjus beträufeln.

Copyright: UFOP/Rüssel

TIPP: Cocktailtomaten eignen sich gut zum Dekorieren. Diese kurz in kochendes Wasser tauchen, damit sich die Haut löst, dann mit anrichten.



ZIEGENFRISCHKÄSEKRAPFEN AUF SALAT MIT TOMATEN- RAPSÖLMARINADE

Zutaten für 4 Portionen:

Semmelknödel

2 Schalotten, 1 EL Speckwürfel
3 EL Rapsöl
100 ml Milch, 3,5 % Fett
20 g Butter, 2 Eier (M)

150 g Weiß- und Roggenbrotwürfel
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL gehackte Petersilie

Rapsölmarinade und Salat

2 g Stärke
1 Knoblauchzehe, 1 Thymianzweig
100 ml Geflügelbrühe, 50 ml Weinessig
1/2 TL Senf, 100 g Tomatenwürfel
2 EL Rapsöl, kaltgepresst
1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
150 g Wildkräuter- oder Blattsalat

Krapfen

1 l Rapsöl zum Frittieren
75 g Ziegenfrischkäse
Piment d'Espelette
50 g Mandelblättchen, geröstet

ZIEGENFRISCHKÄSEKRAPFEN AUF SALAT MIT TOMATEN- RAPSÖLMARINADE

Und so geht's:

Semmelknödel (am Vortag): 1 Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Speckwürfeln in 2 EL Rapsöl anschwitzen, mit Milch ablöschen. Butter hinzugeben. Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb in die Speck-Milch-Mischung rühren, Brot unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie und Eischnee unterheben. Masse auf Klarsichtfolie geben, zu einer Rolle geformt zunächst in Folie, dann in Alufolie einwickeln. Knödel im siedenden Wasserbad ca. 20 Min. garen. Erkalten lassen.

Rapsölmarinade und Salat: Stärke mit wenig Wasser anrühren. Knoblauch und die restliche Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Thymian in 1 EL Rapsöl anschwitzen, mit Brühe auffüllen. Aufkochen lassen, Stärke zufügen und nochmals aufkochen lassen. Essig und Senf hinzugeben, durch ein feines Sieb passieren. Tomatenwürfel, kaltgepresstes Rapsöl und 1 EL Schnittlauch hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern.

Krapfen: Rapsöl auf ca. 170 °C erhitzen. Knödel in 1 cm große Würfel schneiden. Knödelwürfel mit Ziegenfrischkäse vermengen, restlichen Schnittlauch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer sowie Piment d'Espelette abschmecken. Kleine Kugeln formen, in Mandelblättchen wälzen und in Rapsöl ca. 1 Min. ausbacken.

Die Bällchen auf Salat anrichten und mit Rapsölmarinade beträufeln.

Copyright: UFOP/Rüssel

TIPP: Cocktailtomaten als Garnitur bringen noch mehr Farbe auf den Teller.

RAPSÖL ENTDECKEN



RINDERFILET MIT GEWÜRZ- NUSS-COUSCOUS UND RAPSÖL-SCHALOTTENSAUCE

Zutaten für 4 Portionen:

Couscous

2 Schalotten

8 EL Rapsöl

100 g Couscous

1 EL trockener Weißwein

400 ml Rinderbrühe

2 TL Koriandersaat

1 TL grobes Meersalz

je 1 Msp. geräucherter Paprika, Anis

1 Zweig Rosmarin

1/2 unbehandelte Zitrone, Abrieb und Saft

1 Nelke

30 g geschälte Haselnüsse

Filet

4 Rinderfiletsteaks à 150 g

Salz, Pfeffer

20 g Butter, geklärt

Rapsölsauce

20 ml Spätburgunder

200 ml Kalbsjus

40 g Butter, 1 TL Stärke

RINDERFILET MIT GEWÜRZ- NUSS-COUSCOUS UND RAPSÖL-SCHALOTTENSAUCE

Und so geht's:

Couscous: 1 Schalotte abziehen, fein würfeln, in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Couscous hinzufügen und anschwitzen. Couscous mit Weißwein ablöschen und mit etwas Brühe auffüllen. Koriander ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Im Mörser aus 1 TL Koriander, Meersalz, Paprika, Anis, gezupftem und gehacktem Rosmarin, Zitronenabrieb sowie 1 Nelke eine Gewürzmischung herstellen und zum Couscous geben. Couscous immer wieder mit Brühe auffüllen, bis er noch kernig, jedoch bereits gar ist. Haselnüsse hacken, rösten und zusammen mit 1 EL Rapsöl hinzugeben.

Filet: Restlichen Koriander im Mörser zerkleinern. Steaks mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen, Steaks von beiden Seiten je 30 Sek. anbraten, dann im auf 180 °C vorgeheizten Backofen ca. 12 Min. fertig garen (Kerntemperatur von 56 °C). Kurz vor dem Servieren nochmals mit geklärter Butter und 1 EL Rapsöl knusprig braten und nachwürzen.

Rapsölsauce: Restliche Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden, in 2 EL Rapsöl anschwitzen, mit Spätburgunder ablöschen und mit Kalbsjus auffüllen. Leicht reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einem Topf erhitzen und leicht bräunen (Nussbutter), in die Sauce geben.

Stärke in wenig Wasser anrühren. Sauce aufkochen lassen, Stärke einrühren, erneut aufkochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Steaks auf Couscous anrichten, mit Rapsölsauce beträufeln und mit Rosmarin garnieren.

Copyright: UFOP/Rüssel

RAPSÖL ENTDECKEN



WARMER GEMÜSESALAT MIT BACHSAIBLING UND PFIFFERLINGTAPENADE

Zutaten für 4 Portionen:

Salat

- 8 Lauchstangen, 4 Maiskölbchen
- 100 g Brokkoli, 3 Blätter Wirsing
- 8 Stangen Spargel (weiß oder grün)
- 3 Schalotten, 1 Tomate
- 3 EL Rapsöl
- je 2 Zweige Estragon, Zitronenthymian
- 1 Knoblauchzehe

Tapenade

- 50 g Pfefferlinge, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 160 ml Rapsöl, kaltgepresst
- Salz, Pfeffer

Marinade

- je 1 TL Pfefferkörner, Koriander, Anis
- 1 Prise Piment d'Espelette
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 Msp. Kräutersenf, 1/2 TL Tomatenmark
- 60 ml Apfelessig, 120 ml Gemüsebrühe
- 5 g Stärke

Bachsaibling

- 4 Bachsaiblingsfilets mit Haut
- gemischte Gartenkräuter

WARMER GEMÜSESALAT MIT BACHSAIBLING UND PFIFFERLINGTAPENADE

Und so geht's:

Salat: Gemüse putzen, waschen, in Stücke, Wirsingblätter in Rauten schneiden. Spargel schälen, in Stücke schneiden. 2 Schalotten abziehen, achteln. Tomate enthäuten, würfeln. Alle Zutaten in 2 EL Rapsöl sautieren. 1 Zweig Estragon und 2 Zweige Zitronenthymian waschen, trocken tupfen, mit 1/2 Knoblauchzehe und dem Gemüse anschwitzen.

Tapenade: 1/2 Knoblauchzehe, gehackte Pfefferlinge, Schnittlauchröllchen, 100 ml kaltgepresstes Rapsöl zu einer Paste verarbeiten, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Marinade: Gewürze trocken in einer Pfanne anrösten, mit Meersalz im Mörser mahlen. 1 Zweig Estragon waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, hacken. Restliche Schalotte abziehen, hacken, in 1 EL Rapsöl anschwitzen, Senf und Tomatenmark hinzugeben. Essig, Brühe, Estragon und Gewürze hinzufügen, aufkochen lassen. Angerührte Stärke hineingeben, aufkochen lassen, passieren. Kaltgepresstes Rapsöl (60 ml) hinzugeben – nicht mehr erhitzen. Marinade abschmecken, Gemüse darin kurz ziehen lassen.

Bachsaibling: Wasser in einem Topf bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Filets quer halbieren, pfeffern, mit Kräutern belegen, Fischhälften aufeinanderlegen, fest in Klarsichtfolie, dann in Alufolie einrollen. Filets im Wasserbad ca. 8 Min. garen. Folie entfernen, Filets schräg anschneiden, würzen, an den warmen Salat legen. Tapenade darübergeben.

Copyright: UFOP/Rüssel

TIPP: Dazu schmecken geröstete Serviettenknödel. Knödel in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Rapsöl kurz anbraten.

RAPSÖL ENTDECKEN



POCHIERTES KALBSFILET MIT PFIFFERLING - RISOTTO UND RAPSÖL- BÄRLAUCH-PESTO

Zutaten für 4 Portionen:

Pesto

- 2 Knoblauchzehen
- 35 g Pinienkerne
- 30 g Baby-Spinat
- 1 Bund Bärlauch
- 260 ml Rapsöl, kaltgepresst
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Hartkäse, reif, gerieben
- 1/2 unbehandelte Zitrone, Abrieb

Kalbsfilet

- 4 Scheiben Kalbsfilet, pariert, à 140 g
- 4 Zweige Thymian, 500 ml Kalbsfond
- Salz, weißer Pfeffer

Risotto

- 100 g Risottoreis
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Riesling, trocken, 1 Schalotte
- 100 g Pfifferlinge, geputzt
- 40 g Butter

POCHIERTES KALBSFILET MIT PFIFFERLINGRISOTTO UND RAPSÖL-BÄRLAUCH-PESTO

Und so geht's:

Pesto: Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Pinienkerne ohne Fett rösten, hacken. Spinat, Bärlauch verlesen, waschen, trocken schleudern, Stängel abschneiden, bis auf 4 Bärlauchblätter grob hacken, mit 200 ml kaltgepresstem Rapsöl fein mixen, Pinienkerne und die Hälfte des Knoblauchs hinzufügen, mit Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Käses und abgeriebene Zitronenschale hinzufügen.

Kalbsfilet: Filetscheiben je auf ein Stück Klarsichtfolie legen (Untergrund anfeuchten, dann haftet die Folie besser). Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Thymian- und restliche Bärlauchblätter sehr fein schneiden, mit je 1 EL Kalbsfond und 60 ml kaltgepresstem Rapsöl vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen und diese Kräuterpaste als Mantel um die Filets geben. Filets fest in Klarsichtfolie einrollen, mit Alufolie umwickeln und im Wasserbad kurz unter dem Siedepunkt ca. 8 Min. garen (Kerntemperatur von 56 °C), einige Minuten ruhen lassen.

Risotto: Restlichen Kalbsfond erhitzen. Reis mit restlichem Knoblauch in 1 EL Rapsöl anschwitzen, mit 2 EL Riesling ablöschen, mit Fond auffüllen, bis der Reis bedeckt ist. Unter Rühren köcheln lassen, immer wieder Fond zufügen, bis der Reis gar ist.

Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Pfifferlingen in 1 EL Rapsöl anschwitzen, mit Salz, Pfeffer würzen, zum Risotto geben. Butterstücke unterrühren, restlichen geriebenen Käse und 1 EL Riesling zufügen, abschmecken.

Fleisch auf dem Risotto anrichten, Pesto dazureichen.

Copyright: UFOP/Rüssel

TIPP: Gegrillte Lauchzwiebeln sind sehr dekorativ und passen gut dazu.

www.deutsches-rapsael.de

ufop



LAMMRÜCKEN MIT BOHNENPANASCHEE UND GEMÜSE-RAPSÖLMARINADE

Zutaten für 4 Portionen:

Panaschee

- 160 g getrocknete Bohnen, z. B. Borlotti, Saubohnen, Cannellini, eingeweicht
- 1 Schalotte, 1/2 rote Paprika
- 1 Scheibe geräucherter Speck
- 5 EL Rapsöl, 3 Knoblauchzehen
- je 1 Zweig Thymian, Bohnenkraut
- 1/2 TL Tomatenmark, 3 cl Riesling
- 250 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kalbsjus
- 4 g Stärke

Rapsölmarinade

- 20 g Pinienkerne, 1 kleine Möhre
- 50 g Sellerie, 1 kleiner Zucchini
- je 1 Zweig Estragon, Thymian, Blatt Petersilie
- 1/2 unbehandelte Zitrone, Abrieb und Saft
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 100 ml Rapsöl, kaltgepresst
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Lammrücken

- 800 g Lammrücken mit Fett
- 20 g Butter, 1 Zweig Rosmarin

LAMMRÜCKEN MIT BOHNENPANASCHEE UND GEMÜSE-RAPSÖLMARINADE

Und so geht's:

Panaschee: Bohnen nach Anleitung garen. Schalotte abziehen, fein hacken. Paprika putzen, fein würfeln. Speck fein schneiden, mit Paprika und Schalotte in 2 EL Rapsöl anschwitzen.

3 Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Thymian und Bohnenkraut waschen, hacken, mit 1 der Knoblauchzehen zur Gemüse-Speck-Mischung geben. Tomatenmark zufügen, mit Riesling ablöschen, mit Brühe und Jus auffüllen. Um ein Drittel einreduzieren, passieren. Sauce aufkochen, Stärke anrühren, in die Sauce geben und erneut aufkochen. Bohnen in die Sauce geben.

Rapsölmarinade: Pinienkerne ohne Fett rösten, hacken. Gemüse putzen, waschen, in feine Würfel schneiden. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Mit 1 weiteren gehackten Knoblauchzehe mit Gemüse, Kräutern, Pinienkernen, Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, Senf und 100 ml kaltgepresstem Rapsöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammrücken: Backofen auf 170 °C vorheizen. Fett des Lammrückens rautenförmig einritzen, Fleisch salzen, pfeffern, in 2 EL Rapsöl anbraten, auf einem Rost im Backofen 8 bis 10 Min. garen (Kerntemperatur 56 °C). Fleisch in Alufolie wickeln, ruhen lassen, dann in Butter, 1 EL Rapsöl, restlicher gehackter Knoblauchzehe und Rosmarinzwig nachbraten. Fleisch auf Panaschee anrichten, mit Marinade umgeben, mit Rosmarin dekorieren.

Copyright: UFOP/Rüssel

TIPP: Dazu passen Röstzwiebel-Gnocchi. Gnocchiteig mit Röstzwiebeln vermischen und Gnocchi herstellen.

RAPSÖL ENTDECKEN



PRALINENTÖRTCHEN MIT ERDBEEREN IN RAPSÖL-VANILLEMARINADE

Zutaten für 4 Portionen:

Törtchen

125 g kalte Butter
250 g Mehl, 70 g Puderzucker
20 g Vanillezucker, 1 Prise Salz, 3 Eier (M)
Butter für die Förmchen

Füllung

125 ml Milch, 3,5 % Fett
1 EL Kakaopulver
10 g Stärke, 1 Eigelb (M)
100 g dunkle Kuvertüre
1 Blatt Gelatine, 65 g Zucker

Rapsöl-Vanillemarinade

1 Vanilleschote
1 unbehandelte Zitrone, Abrieb und Saft
1 EL Puderzucker
100 ml Rapsöl
500 g Erdbeeren

Dekoration:

geröstete Mandelblätter, Minze

PRALINENTÖRTCHEN MIT ERDBEEREN IN RAPSÖL-VANILLEMARINADE

Und so geht's:

Törtchen: Kalte Butter mit Mehl, Puderzucker, Vanillezucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. 1 Ei in den Teig einarbeiten, dabei nicht stark kneten. Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig dünn ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von 8 cm ausstechen. Förmchen buttern, mit Teig auslegen, 10 Min. blind backen.

Füllung: Restliche Eier trennen. Milch mit Kakao-pulver aufkochen. Stärke und 3 Eigelb verrühren und zu der kochenden Milch geben, unterrühren und gründlich kochen lassen. Kuvertüre hacken. Topf vom Herd ziehen und Kuvertüre darin auflösen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in der noch warmen Schokoladenmasse auflösen. Eiweiße mit Zucker steif schlagen und unter die Schokoladenmasse heben. Anschließend 2 Std. kühl stellen. Dann auf die vorbereiteten Törtchen streichen und unter dem Grill überbacken, bis die Masse leicht souffliert.

Rapsöl-Vanillemarinade: Vanilleschote ausschaben, Mark mit Zitronenabrieb und -saft sowie Puderzucker vermischen. Rapsöl langsam und in dünnem Strahl vorsichtig einrühren. Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in die Marinade geben. 5 Min. marinieren. Die Pralinentörtchen mit den Erdbeeren anrichten, mit Mandelblättchen und Minze dekorieren.

Copyright: UFOP/Rüssel

TIPP: Je nach Jahreszeit können auch Mirabel-len, Zwetschgen oder Birnen mariniert werden.

RAPSÖL ENTDECKEN



OFENSCHLUPFER MIT APRIKOSEN- ROSMARIN-KOMPOTT

Zutaten für 4 Portionen:

Ofenschlupfer

250 g süßes Weißbrot

2 Eier (M)

100 ml Sahne, 32 % Fett

2 Vanilleschoten, 130 g Zucker

50 g getrocknete Aprikosen

Rapsöl und Zucker für die Auflaufförmchen

Kompott

10 Aprikosen, 20 ml Apricot-Brandy

2 Zweige Rosmarin

1 unbehandelte Zitrone, Abrieb und Saft

evtl. 20 g eiskalte Butter in Flöckchen

OFENSCHLUPFER MIT APRIKOSEN- ROSMARIN-KOMPOTT

Und so geht's:

Ofenschlupfer: Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Eier trennen. Sahne mit den Eigelben verrühren, Mark einer Vanilleschote hinzufügen. Eiweiße mit 80 g Zucker steif schlagen. Aprikosen fein würfeln und zu den Brotwürfeln geben, mit Eigelbsahne vermischen. Eischnee vorsichtig unterheben.

Kleine Auflaufförmchen mit Rapsöl auspinseln und mit Zucker ausstreuen. Die fertige Schlupfermasse in die Förmchen geben und im Backofen 15 bis 20 Min. bei 160 °C (Umluft) goldbraun backen.

Kompott: Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und die Hälften vierteln. Restlichen Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren und mit dem Apricot-Brandy ablöschen. Mark der zweiten Vanilleschote, gehackte Rosmarinnadeln, Saft und Abrieb einer Zitrone zugeben, kurz aufkochen lassen. Aprikosenstücke hinzufügen und 1 Min. leicht köcheln lassen. Soll das Kompott sämiger sein, aufkochen lassen und eiskalte Butter in Flöckchen unterrühren.

Copyright: UFOP/Rüssel

TIPP: Statt aus Aprikosen kann man auch aus Äpfeln ein Kompott kochen. Dann je nach Geschmack Calvados statt Apricot-Brandy verwenden.

RAPSÖL ENTDECKEN



KÄSEKUCHEN-MUFFINS MIT GETROCKNETEN SAUERKIRSCHEN

Zutaten für 12 Portionen:

Muffins:

- weiche Butter und Grieß für die Form
- 1 Vanilleschote
- 1 unbehandelte Orange, Abrieb und Saft
- 150 g getrocknete Sauerkirschen
- 2 Eier (M)
- 110 g feiner Zucker, 1 Prise Salz
- 65 ml Rapsöl
- 500 g Sahnequark oder Magerquark
- 1 Päckchen Puddingpulver, Vanille
- 1/2 Päckchen Backpulver, 2 EL Weizengrieß

Kirschkompott

- 15 g Stärke
- 1 unbehandelte Orange, Saft und Abrieb
- 1 Glas Sauerkirschen (320 g Einwaage)
- 50 g Zucker, 2 Stangen Zimt
- 12 Bällchen Vanilleeis
- Orangenzesten, Minzeblättchen

KÄSEKUCHEN-MUFFINS MIT GETROCKNETEN SAUERKIRSCHEN

Und so geht's:

Muffins: Backofen auf 180 °C vorheizen, eine Muffinform ausbuttern und leicht mit Grieß bestreuen.

Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Orangensaft erwärmen und Sauerkirschen darin einweichen.

Eier mit Zucker, Vanillemark, Orangenschale und Salz weißschaumig schlagen. Nach und nach Rapsöliterrühren, dann Quark und anschließend Pudding- sowie Backpulver mit Grieß und zuletzt Sauerkirschen unterheben.

Teig in die Form füllen und 35 bis 40 Min. im Ofen goldgelb backen, nach der Hälfte der Backzeit die Temperatur auf 150 °C reduzieren. Abkühlen lassen.

Kirschkompott: Stärke mit Orangensaft glatt rühren. Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Kirschsaf ablöschen, mit Orangenschale und Zimt auf die Hälfte einkochen. Gewürze entfernen, Stärkemischung einrühren und nochmals aufkochen. Kirschen hineingeben, Kompott in eine Schüssel umfüllen, diese direkt mit Folie abdecken und abkühlen lassen.

Muffins mit Kompott servieren und Vanilleeis dazureichen. Mit Orangenzesten und Minzeblättchen dekorieren.

TIPP: Muffins können auch mit Sauerkirschen aus dem Glas zubereitet werden. Diese sorgfältig abtropfen lassen und in Grieß wälzen. Ein Drittel des Teiges in die Form geben, dann die Kirschen darauf verteilen und zuletzt den restlichen Teig darübergeben.

RAPSÖL ENTDECKEN



KURZ ANGEBRATENES TATAR VON DER LACHSFORELLE MIT SENFÖL UND RETTICHSALAT

Und so geht's:

Senföl: Senfsamen in einer Pfanne bei schwacher Hitze leicht rösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Noch warm mit kaltgepresstem Rapsöl, Senfmehl, Kurkuma und je 1 TL Salz und Zucker mixen und mind. 3 Std. ziehen lassen, ab und zu schütteln, später durch ein feines Sieb passieren.

Salat: Rettich schälen, Radieschen putzen, beides in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Scheiben mit wenig Salz und Zucker vermischen und 30 Min. ziehen lassen, dann auf Küchentuch abtropfen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Alles vermengen und mit Essig, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Haselnüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Tatar: Lachsforellenfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und sehr fein würfeln (Fischfilet zuvor kurz anfrieren). Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Avocado schälen, entkernen, fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Alles mit Senf und Salz vermengen und 4 „Frikadellen“ formen. Fischfrikadellen mit Pfeffer bestreuen und in einer sehr heißen Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten kurz anbraten (das Tatar soll in der Mitte leicht warm sein, aber noch roh bleiben), zusammen mit Salat, Nüssen und Senföl anrichten.

TIPP: Man kann Senföl auch in größeren Mengen herstellen – es hält sich einige Wochen im Kühlschrank!

KURZ ANGEBRATENES TATAR VON DER LACHSFORELLE MIT SENFÖL UND RETTICHSALAT

Zutaten für 4 Portionen:

Senföl

4 EL gelbe Senfsamen
100 ml Rapsöl, kaltgepresst
je 1 TL Senfmehl, Kurkuma
Meersalz und Zucker

Salat

500 g Rettich
1/2 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
Apfelessig, weißer Pfeffer
60 g Haselnüsse, ohne Schale

Tatar

500 g Lachsforellenfilet
1 Bund feine Lauchzwiebeln
1 reife Avocado, Zitronensaft
1 TL grober Senf
4 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer
2 EL Rapsöl zum Anbraten

RAPSÖL ENTDECKEN



ZWIEBELPIZZA MIT ZIEGENKÄSE, SPINAT UND CHILIÖL

Zutaten für 4 Portionen:

Chiliöl

10 getrocknete Chilischoten, 2 TL Meersalz
40 ml Rapsöl
60 ml Rapsöl, kaltgepresst

Teig

1 Bund Thymian
400 g Mehl, Typ 550
1 Päckchen Backpulver
200 g Magerquark
120 ml Rapsöl
4 EL Milch, 1 Ei (L)

Belag

300 g Ziegenfrischkäse
4 rote Zwiebeln, 150 g Baby-Spinat
8 Scheiben magerer Bauchspeck
Salzflocken, ersatzweise frisch
gemahlenes Meersalz

ZWIEBELPIZZA MIT ZIEGENKÄSE, SPINAT UND CHILIÖL

Und so geht's:

Chiliöl: Die Hälfte der Chilischoten mit 1/2 TL Meersalz grob zerstoßen und mit Rapsöl auf 100 bis 120 °C erhitzen, vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb passieren. Mit kaltgepresstem Rapsöl und den restlichen Chilischoten vermengen.

Teig: Backofen auf 250 °C vorheizen. Thymianblättchen von den Stielen streifen und fein schneiden. Mehl mit Backpulver vermengen und sieben. Zusammen mit Quark, Rapsöl, Milch, Ei, 1 TL Meersalz und der Hälfte des Thymians verkneten. Teig auf Backpapier dünn ausrollen.

Belag: Ziegenkäse auf den Teig streichen. Zwiebeln abziehen, sehr dünn schneiden und auf dem Ziegenkäse verteilen. Pizza im Backofen auf der untersten Schiene 12 bis 15 Min. knusprig backen.

Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen.

Die fertige Pizza noch heiß mit Spinat, Speck und dem restlichen Thymian belegen, salzen und mit Chiliöl beträufeln.

TIPP: Man kann Chiliöl auch in größeren Mengen herstellen – es hält im Kühlschrank einige Wochen.

RAPSÖL ENTDECKEN



ZANDERFILET MIT KROSSEN SPECKCHIPS AUF PETERSILIENRISOTTO IN WEISSER PETERSILIENSAUCE

Zutaten für 4 Portionen:

Sauce

100 ml Sahne, 32 % Fett
400 g Petersilienwurzeln, 2 Schalotten
1 EL Rapsöl
1 TL Zucker, 400 ml Brühe
Meersalz, Zitronensaft

Risotto

3 Bund Blattpetersilie
1 l Rapsöl
80 g Butter, 600 ml Brühe
2 Schalotten
2 EL Rapsöl
150 g Risottoreis
80 ml trockener Weißwein, 60 g Parmesan
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Fisch

4 Zanderfilets à 180 g, ohne Haut
12 dünne Scheiben magerer Speck,
quer halbiert
1 EL Rapsöl
2 TL Butter

ZANDERFILET MIT KROSSEN SPECKCHIPS AUF PETERSILIENRISOTTO IN WEISSER PETERSILIENSAUCE

Und so geht's:

Sauce: Sahne steif schlagen, kalt stellen. Petersilienwurzeln schälen, Schalotten abziehen, beides klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Mit Zucker glasieren, dann mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. kochen. Anschließend fein pürieren, durch ein Sieb passieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sahne unter die kochende Sauce ziehen.

Risotto: Petersilie von den Stielen befreien, waschen, trocken schleudern und in kleinen Mengen in 175 °C heißem Rapsöl jeweils etwa 30 Sek. knusprig ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Einige Zweige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit Butter und etwas Salz pürieren, kalt stellen. Brühe aufkochen. Schalotten abziehen, fein würfeln, in Rapsöl anschwitzen. Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Mit heißer Brühe aufgießen, so dass der Reis bedeckt ist. Sobald die Brühe fast eingekocht ist, wieder neue hinzufügen. Auf diese Weise den Risotto unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Min. garen, so dass der Reis gar ist und noch leicht flüssig ist.

Käse reiben, mit Petersilienbutter unter den Risotto heben, abschmecken.

Fisch: Fisch kalt abbrausen, trocknen und salzen. Speck ohne Fett in einer Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen und warm halten. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zander hineingeben, 4 bis 5 Min. braten, einmal wenden. Zum Schluss Butter kurz bräunen.

Zander mit Speck, Sauce und Risotto anrichten und mit der restlichen gebackenen Petersilie garnieren.

RAPSÖL ENTDECKEN



SPANFERKELBRATEN AUF SCHWARZEM LINSENGEMÜSE MIT ZITRONENTHYMIAN-PESTO

Zutaten für 4 Portionen:

Pesto

30 g Mandeln

2 Bund Zitronenthymian, 1/2 Bund Blatt Petersilie

1 Knoblauchzehe, 20 g Parmesan

80 ml Rapsöl, kaltgepresst

Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Linzen

200 g Belugalinsen

2 Schalotten, 1 Bund Suppengrün

2 EL Rapsöl

500–600 ml Geflügelfond

2 EL Zucker, 3–4 EL Honigessig, 1 unbehandelte

Orange, Abrieb und Saft

40 g kalte Butterwürfel

Kruste

80 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt

4 Scheiben Toastbrot

60 g Mandeln, 2 EL weiche Butter

Fleisch

750 g Spanferkelrücken,

ohne Knochen, Haut und Sehnen

1 EL Rapsöl

4 TL süßer Senf

SPANFERKELBRATEN AUF SCHWARZEM LINSENGEMÜSE MIT ZITRONENTHYMIAN-PESTO

Und so geht's:

Pesto: Mandeln grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Thymianblättchen und Petersilie von den Stielen zupfen, grob hacken. Knoblauchzehe abziehen, Käse fein reiben, alles zusammen mit kaltgepresstem Rapsöl pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

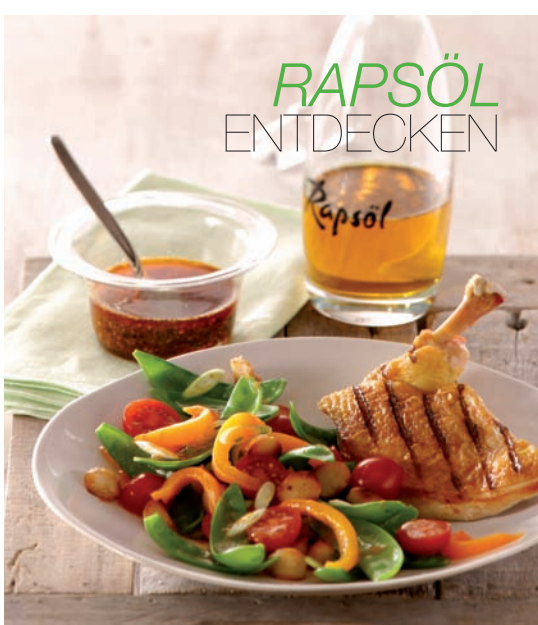
Linzen: Linzen 1 Std. in kaltem Wasser einweichen, abgießen. Schalotten abziehen und Suppengemüse putzen, alles fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen, Linzen hinzufügen und mit anschwitzen. Mit 500 ml Fond ablöschen und aufkochen. Etwa 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist und die Linzen gar sind, gegebenenfalls noch etwas Brühe nachgießen.

Zucker karamellisieren, mit Essig und Orangensaft ablöschen. Karamell loskochen und mit Orangenschale und Butter zu den gegarten Linsen geben. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls weiterem Essig abschmecken.

Kruste: Tomaten fein würfeln. Toastbrot entrinden, mit Mandeln in einer Küchenmaschine fein mahlen. Dann mit Butter, Tomatenwürfeln und Salz verkneten.

Fleisch: Backofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen. Fleisch salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 2 bis 3 Min. knapp gar braten. Anschließend mit Senf bestreichen und mit der Krustenmasse belegen. Im Backofen auf der mittleren Schiene hellbraun überbacken. Zusammen mit Linsengemüse und Pesto anrichten.

RAPSÖL ENTDECKEN



GEGRILLTE MAISPOULARDEN- BRUST IN CAJUN-GEWÜRZÖL AUF ZUCKERSCHOTENSALAT

Zutaten für 4 Portionen:

Gewürzöl

1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe

1 EL Rapsöl

je 1/2 TL schwarzer Pfeffer,

Kreuzkümmelsamen und gelbe Senfkörner

je 1/2 TL getrockneter Oregano, Chilipulver,

Paprikapulver, edelsüß und Meersalz

100 ml Rapsöl, kaltgepresst

Salat

2 Paprika, 200 g Zuckerschoten

60 g Macadamianüsse, 125 g Kirschtomaten

1 Bund feine Lauchzwiebeln

Dressing

1 unbehandelte Orange, Abrieb und Saft

3 EL Zitronensaft

2 TL Honigsenf, alternativ: süßer Senf

75–90 ml Rapsöl, kaltgepresst

Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Fleisch

4 Maispoulardenbrüste

1 EL Rapsöl

GEGRILLTE MAISPOULARDEN- BRUST IN CAJUN-GEWÜRZÖL AUF ZUCKERSCHOTENSALAT

Und so geht's:

Gewürzöl: Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden, in Rapsöl dünsten, abkühlen lassen. Pfeffer, Kreuzkümmel und Senfkörner in einer Pfanne leicht rösten, mit den anderen Gewürzen und Salz in einem Mörser zerstoßen, mit Schalotte, Knoblauch und kaltgepresstem Rapsöl mixen, mind. 3 Std. ziehen lassen.

Salat: Grill vorheizen. Paprika halbieren und entkernen, auf einem Backblech im Backofen so lange grillen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen und etwas abkühlen lassen. Paprika von der Haut befreien, klein schneiden.

Zuckerschoten putzen, halbieren, in kochendem Salzwasser kurz garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Macadamianüsse zerkleinern und in einer Pfanne rösten. Kirschtomaten waschen, halbieren. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden.

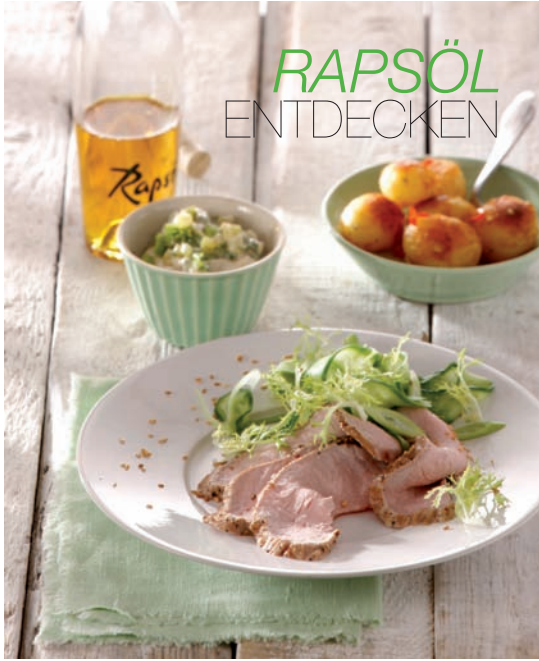
Dressing: Orangenschale und -saft mit Zitronensaft und Senf verrühren. Kaltgepresstes Rapsöl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterschlagen, abschmecken. Salat mit dem Dressing marinieren.

Fleisch: Fleisch kalt abbrausen, sorgfältig trocken tupfen, mit Rapsöl bestreichen und salzen. Auf dem Grill (alternativ: Grillpfanne) 6 bis 7 Min. saftig grillen, dabei einmal wenden.

Zusammen mit Salat und Cajun-Öl anrichten.

TIPP: Für eine Vinaigrette müssen zunächst alle Gewürze mit Essig verrührt werden, bis sie sich aufgelöst haben. Erst dann rührt man das Öl unter, zu Beginn tropfenweise, später in einem dünnen Strahl.

RAPSÖL ENTDECKEN



ROASTBEEF VOM KALB MIT KORIANDERREMOULADE UND LIMETTEN-GURKEN-SALAT

Und so geht's:

Fleisch: Backofen auf 80 °C vorheizen. Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen. Fleisch mit Pfeffer einreiben, salzen und in einer Pfanne in Rapsöl von allen Seiten kurz anbraten. Fleisch auf Alufolie in den Ofen geben und 60 bis 80 Min. rosa garen. Anschließend in Scheiben schneiden und nachsalzen.

Remoulade: Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, in einem Mörser zerstoßen. Eigelb mit Senf verrühren. Kaltgepresstes Rapsöl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl einrühren und zur Majonäse aufarbeiten.

Gurken fein würfeln. Korianderblätter abzupfen (bis auf einige Zweige für die Garnitur), fein schneiden und mit saurer Sahne in die Majonäse rühren. Gurken untermengen, mit Koriandersamen, Gurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat: Gurken waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden, salzen, leicht zuckern, ca. 10 Min. ziehen lassen. Sesam ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Limette heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben, Saft auspressen. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Frisée putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Marinierte Gurken ausdrücken, mit Sesam, Lauchzwiebeln und Frisée vermischen, mit Limettenschale, -saft, kaltgepresstem Rapsöl, Pfeffer und Salz abschmecken.

Roastbeef zusammen mit Remoulade und Salat anrichten und mit Koriander garnieren.

TIPP: Dazu passen mit Chili scharf abgeschmeckte kleine Kartoffeln.

ROASTBEEF VOM KALB MIT KORIANDERREMOULADE UND LIMETTEN-GURKEN-SALAT

Zutaten für 4 Portionen:

Fleisch

je 1 EL schwarze und weiße Pfefferkörner
700 g Kalbsrücken, ohne Fett und Sehnen

Meersalz

2 EL Rapsöl

Remoulade

1 TL Koriandersamen, 1 Eigelb (M)

1 TL süßer Senf

120 ml Rapsöl, kaltgepresst

100 g Honiggurken, 1 Bund Koriander

100 g stichfeste saure Sahne

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Salat

6 Mini-Salatgurken

Zucker, 2 EL geschälter Sesam

1 unbehandelte Limette, 1 Bund Lauchzwiebeln

1/2 Kopf Friséesalat

2 EL Rapsöl, kaltgepresst