

RAPSÖL
ENTDECKEN

Rapsöl in 4 Gängen

Blogger kochen mit Rapsöl





BLOGGER KOCHEN MIT RAPSÖL



Eine bunte Blütenpracht und warme Sonnenstrahlen versetzen uns im Frühling in beste Laune. Und ab Ende April strahlen auch wieder die leuchtend-gelben Rapsblüten mit der Sonne um die Wette. Höchste Zeit also für die bunte Frühlingsküche. Vier kreative Food-Blogger haben sich vom heimischen Speiseöl aus der Rapssaat inspirieren lassen: Entstanden ist ein zauberhaftes 4-Gänge-Menü mit Rapsöl. Kulinarische Frühlingsgefühle sind so auf jeden Fall garantiert.

RAPSÖL FÜR JEDEN GESCHMACK

Welches Rapsöl in der Küche zum Einsatz kommt, hängt dabei vom eigenen Geschmack und natürlich von der Frage ab, was man zubereiten möchte. Rapsöl wird in zwei verschiedenen Varianten angeboten: Raffiniertes Rapsöl ist geschmacks- und geruchsneutral, lässt dem Aroma der frischen Zutaten den Vortritt, ist hitzestabil bis 180 °C und kommt damit in der Küche als Allroundtalent bei allen Disziplinen zum Einsatz. Das kaltgepresste Rapsöl ist der Spezialist für die kalte Küche und verleiht mit seinem nussigen Aroma Dips, Marinaden, Majonäsen und Salatdressings eine ganz besondere Note.

Auf den nachfolgenden Seiten stellen wir Ihnen die Originalrezepte vor.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Nachkochen der vier köstlichen Rapsölrezepte!

KOHLRABISUPPE

mit Kohlrabicroûtons und Bacon

UND SO GEHT'S:

Die Kohlrabi schälen und sehr klein würfeln. Anschließend ca. 150 g beiseitelegen. Nun die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in 2 Esslöffel Rapsöl anbraten. Die restlichen Kohlrabiwürfel hinzugeben und kurz mitbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Den Bacon im Ofen bei 200 °C 15 Minuten knusprig backen.

Für die Kohlrabicroûtons die beiseitegestellten Kohlrabiwürfel in einer Pfanne mit 2 Esslöffeln Rapsöl anbraten, bis diese leicht golden sind. Auf einem Haushaltspapier auskühlen lassen.

Im Anschluss an die Kochzeit die Suppe fein pürieren und die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun die Suppe in tiefe Teller geben und mit den Croûtons, dem Bacon und einem Blatt Kohlrabi dekorieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1,5 kg Kohlrabi
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl
1 l heiÙe Gemüsebrühe
4 Scheiben Bacon
150 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Muskatnuss



AVOCADO-LACHS-SALAT

mit marinierten Radieschen
und Granatapfel-Koriander-Vinaigrette

UND SO GEHT'S:

Marninierte Radieschen: Die Radieschen in ca. 1 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

In einem kleinen Topf den Zucker bei geringer Hitze zu Karamell schmelzen und mit dem Essig ablöschen. Unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Karamell ganz aufgelöst hat. Dann Granatapfelsaft und -sirup sowie Koriander und Salz dazugeben. Etwas abkühlen lassen und die Marinade über die Radieschen gießen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Salat: Den Pflücksalat auf 4 Tellern zusammen mit je ¼ Avocado, 2 Scheiben Lachs, Prinzessbohnen und ½ Ei arrangieren. Die Radieschen aus der Marinade heben und auf den Salattellern verteilen.

Für die Vinaigrette die übrig gebliebene Marinade mit Rapsöl, Balsamico und Senf verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln und mit Schnittlauch dekorieren.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Marinierte Radieschen

- 1 Bund Radieschen, geputzt
- 2 EL Zucker
- 4 EL weißer Balsamicoessig
- 8 EL Granatapfelsaft (ungezuckert)
- 2 EL Granatapfelsirup
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 Prise Salz

Salat

- 4 Handvoll Pflücksalat, gewaschen
- 1 Avocado, geschält, ohne Kern
- 8 Scheiben Graved Lachs
- 100 g Prinzessbohnen, bissfest gegart
- 2 Eier, hart gekocht
- 6 EL Rapsöl
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Senf, mittelscharf
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch, gehackt

DIE BLOGS

Fräulein Selbstgemacht

Neben vielen Do-it-yourself-Anleitungen für Dekorationen und Co. lässt Hanna auch in der Küche ihrer Kreativität freien Lauf. Von Rezepten für Naschkatzen bis hin zu herzhaften Gerichten ist hier eine bunte Mischung zu finden. Sie sind bodenständig und doch mit dem gewissen Etwas. Ihr Blog ist eine wahre Schatzkiste an kreativen Ideen.

frauleinselbstgemacht.de

GourmetGuerilla

In ihrer kleinen Küche zaubert Mel allerlei Leckereien für Mann und Kind und teilt ihre kreativen Ideen auf ihrem Blog. Fernab von Diäten, Philosophien und Vorschriften kocht Mel Gerichte, die in ein paar Minuten einfach zubereitet sind. Denn für sie ist „Einfach lecker und frisch selber kochen ist das neue Gourmet“.

gourmetguerilla.de



Kleiner Kuriositätenladen

Gegründet hat Steph ihren Blog im Jahr 2008, um ein ganzes Sammelalbum ihrer Eindrücke und Gedanken festzuhalten. Die Prioritäten standen schnell fest: der kleine Kuriositätenladen. So ist eine phantastische Sammlung köstlicher Rezepte entstanden. Steph legt viel Wert auf das Selbermachen und wählt ihre Zutaten nach Saison und aus der Region.

kuriositaetenladen.com



Holl(a) die Kochfee

„Das Leben ist zu kurz, um schlecht zu essen“, findet Petra. Darum legt sie in ihrem Blog viel Wert auf frische und hochwertige Zutaten. Mit ihren kreativen Rezepten gibt sie viele Anregungen, wie in kurzer Zeit und vollkommen stressfrei verlockende Gerichte gezaubert werden können. Auch für Low-Carb-Fans sind viele Ideen in der Rezeptsammlung.

holladiekochfee.de

Noch mehr leckere Rezepte von Bloggern findet ihr in unserem Blogger-Kochbuch auf www.deutsches-rapsael.de.

CONFIERTER KABELJAU

mit Spargelrösti und Sauce mousseline

UND SO GEHT'S:

Kabeljau: Das Öl mit Zitronenschale und Pfefferkörnern auf 80 °C erhitzen, dann beiseitestellen und 1 Stunde ziehen lassen.

Den Kabeljau rundherum salzen und 5 Minuten ziehen lassen, dann gründlich unter fließendem Wasser abrausen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

Das Öl inkl. der Aromaten in eine kleine Auflaufform geben und die Fischstücke hineinlegen. Die Form mit Klarsichtfolie abdecken. Den Backofen auf 75–80 °C aufheizen und die Auflaufform hineinstellen. Den Fisch für ca. 20–30 Minuten garen, bis er eine Kerntemperatur von 65 °C erreicht hat.

Spargelrösti: Den Spargel und die Kartoffeln grob reiben. In einer Schüssel mit Kartoffelstärke vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel fein hacken und unter die Röstmasse heben. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Löffel kleine Portionen

der Röstmasse hineingeben, dünn verteilen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Röstis auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Sauce mousseline: Die Schalotte fein würfeln und in einem kleinen Topf mit Weißwein, Essig, Pfeffer und Kerbel zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze auf ein Drittel der Ausgangsmenge einreduzieren lassen. Die Weißweinreduktion durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen. Die Butter in einen Stieltopf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen.

Ein Wasserbad vorbereiten und auf ca. 80 °C erhitzen. Die Weißweinreduktion zusammen mit den Eigelben in eine Metallschüssel geben und unter stetigem Rühren über dem Wasserbad aufschlagen, bis die Masse cremig eingedickt ist, dann die Butter in einem dünnen Strahl einrühren. Die Sauce soll eine cremige Konsistenz haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Kerbel unterrühren. Die Sahne unter die Sauce heben und sofort servieren.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Kabeljau

400 ml gutes Rapsöl
Schale einer halben Bio-Zitrone
1½ TL schwarzer Pfeffer
4 Stücke Kabeljau (je ca. 150 g)
grobes Meersalz
2 Lorbeerblätter
½ Schalotte
einige Zweige Kerbel

Spargelrösti

400 g weißer Spargel, bereits geputzt
200 g grüner Spargel, bereits geputzt
500 g Kartoffeln, bereits geschält
4 EL Kartoffelstärke
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL frischer Kerbel, fein gehackt
Rapsöl zum Braten

Sauce mousseline

1 Schalotte
125 ml Weißwein
2 EL Weißweinessig
5 Pfefferkörner
2 Stiele Kerbel
250 g Butter
4 frische Eigelbe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Kerbel, fein gehackt
100 ml geschlagene Sahne

ERDBEERSTRUDEL

UND SO GEHT'S:

Teig: Das Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz und Wasser zugeben und unter Rühren das Rapsöl nach und nach zufügen, bis ein elastischer Teig entsteht; diesen 2 Minuten lang weiterkneten. In eine Klarsichtfolie einwickeln und an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig nach der Ruhezeit auf 50×40 cm ausrollen, mit geschmolzener Butter dünn bestreichen.

Füllung: Die Erdbeeren putzen, klein schneiden und mit Zucker, Vanillezucker sowie Stärke vermischen und auf dem Strudel verteilen, dabei einen Rand von etwa 3-4 cm lassen. Die Ränder einklappen und den Strudel aufrollen.

Den Strudel auf das Backblech geben und mit flüssiger Butter bestreichen, diesen Vorgang nach 25 Minuten Backzeit wiederholen. Insgesamt backt der Strudel etwa 50 Minuten.

Am besten noch warm mit Puderzucker bestäubt und mit Eis oder Sahne servieren!



ZUTATEN FÜR 1 STRUDEL:

Teig

- 200 g Mehl, gesiebt
- 1 Prise Salz
- 80 ml Wasser, lauwarm
- 6 EL mildes Rapsöl
- etwas Butter, geschmolzen

Füllung

- 500 g Erdbeeren
- 1-2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Stärke

EINFACH GUT

Rapsöl ist nicht ohne Grund das Lieblingspflanzöl der Deutschen, denn auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht Rapsöl auf Platz 1 der empfehlenswerten Speiseöle. Wegen der mustergültigen Zusammensetzung unseres wichtigsten heimischen Pflanzenöls vergeben Ernährungswissenschaftler Bestnoten. Auch das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund rät bereits für die Kleinsten zur Verwendung von Rapsöl.

Rapsöl punktet zum einen mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, einen normalen Blutcholesterinspiegel aufrechtzuerhalten. Zudem ist Rapsöl reich an der einfach ungesättigten Ölsäure. Ersetzt Ölsäure gesättigte Fettsäuren in der Nahrung, trägt auch sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.

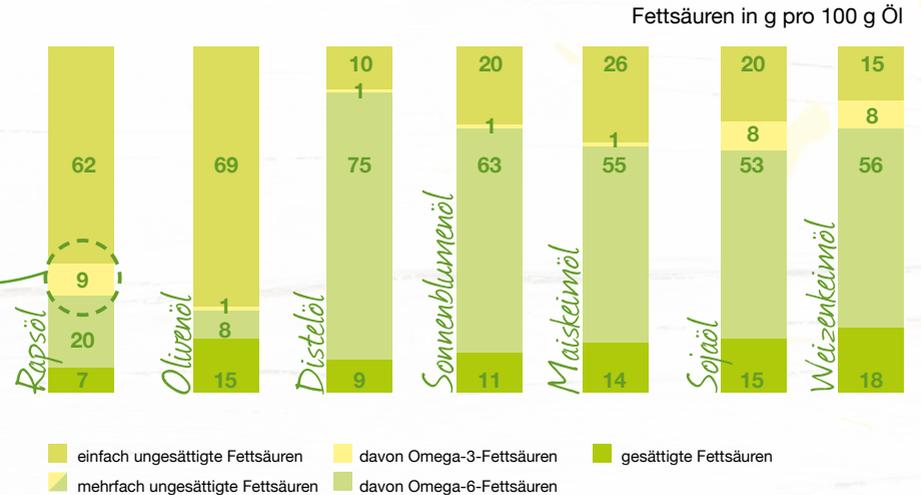


leicht bis kräftig nussig Geschmack (+)
 intensiv honiggelb Farbe (+)
 Rapsöl kaltgepresst Deklaration (+)

(+) Geschmack neutral
 (+) Farbe hell, leicht gelblich
 (+) Deklaration Rapsöl



Pflanzenöle im Vergleich



Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseker



www.deutsches-rapsoel.de



www.facebook.com/Rapsoelentdecken



www.twitter.com/rapsoelinfo

Bildnachweise:

Fräulein Selbstgemacht – Hanna Dohmeyer: 4, 5, 8

GourmetGuerilla – Mel Buml: Titelbild, 6, 7, 8

Hol(l)a die Kochfee – Petra Hola-Schneider: 9, 12, 13

Kleiner Kuriositätenladen – Stephanie Kosten: 9, 10, 11

orinocoArt/Fotolia: 14, 15

UFOP: Titelbild, 2, 8, 9, 14, 15, 16



Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e.V. (UFOP) · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin