

GRUNDREZEPT VINAIGRETTE

ZUTATEN:

25 ml Weißweinessig
2 TL Senf
1 TL Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker, braun
1 Schalotte, fein gewürfelt
50 ml Rapsöl nach Wahl

ZUBEREITUNG:

Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Schalotte hinzufügen. Nun das Rapsöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unterschlagen, bis eine Emulsion entsteht. Alles nochmals abschmecken und 30 Minuten ziehen lassen.

TIPP:

Das Rapsöl lässt sich auch sehr gut mit einem Pürierstab unterarbeiten.

Diese beiden Grundrezepte lassen sich durch die Zugabe von Kräutern und Gewürzen nach Belieben variieren.

GRUNDREZEPT MAJONÄSE

ZUTATEN:

1 Ei, zimmerwarm
1 TL Senf
80 ml Rapsöl nach Wahl
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft zum Abschmecken
Eventuell Wasser zum Verdünnen

ZUBEREITUNG:

Das Eigelb mit dem Senf verrühren. Rapsöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl (ebenfalls zimmerwarm) einrühren und alles zur Majonäse aufarbeiten. Das geht per Hand mit einem Schneebesen, einfacher ist es jedoch mit einem elektrischen Handrührgerät oder einem Pürierstab. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Je nach Weiterverwendung mit etwas Wasser verdünnen.

TIPP:

Kühlschrankkalte Zutaten lassen sich nicht emulgieren. Sie entmischen sich sofort wieder – sie gerinnen! Deshalb bei der Majonäsezubereitung stets Zutaten mit Raumtemperatur verwenden.

ALLGEMEINE TIPPS:

- » Wenn Brühe verwendet wird, ist die Salzzugabe abhängig von der Würze der Brühe.
- » Am besten schmecken Dressings und Vinaigrettes, wenn sie mindestens 30 Minuten durchgezogen sind.
- » Dressings und Vinaigrettes am besten richtig kräftig salzen und dafür weniger Sauce unter den Salat geben – so vermeidet man, dass der Salat in Sauce „schwimmt“.
- » Salat muss nach dem Waschen immer gut trockengeschleudert werden, damit die Sauce nicht verwässert.
- » Püriert man das Öl nach und nach unter die Sauce, erhält man eine homogene Flüssigkeit. Man nennt das „Aufmontieren“.
- » Möchte man die Salatsauce längere Zeit aufbewahren, sollten die Zwiebeln möglichst gegart sein (z. B. gedünstet oder blanchiert), um ein Gären zu vermeiden.

RAPSÖL IST DIE NUMMER 1

Vielseitige Einsatzmöglichkeiten, eine mustergültige Fettsäurezusammensetzung und eine heimische Herkunft kommen gut an: Rapsöl ist das beliebteste Speiseöl in Deutschland. Kein anderes Speiseöl findet häufiger seinen Weg in die Einkaufswagen der bundesdeutschen Verbraucher. Mit einem Marktanteil von über 40 Prozent liegt es weit vor Sonnenblumenöl und noch viel deutlicher vor Olivenöl.

EINES FÜR ALLES

Rapsöl ist ein Alleskönner in der Küche. Angeboten wird es in zwei verschiedenen Varianten. Kaltgepresste Rapsöle zeichnen sich durch ein intensiv nussiges Aroma aus. Sie sind die Spezialisten für die kalte Küche und verfeinern Dips, Marinaden, Majonäsen und Salatdressings mit ihrer ganz besonderen Note. Raffiniertes Rapsöl hingegen ist geschmacksneutral und lässt dem Aroma der frischen Zutaten den Vortritt.

NATÜRLICH AUSGEWOGEN

Ernährungsexperten empfehlen Rapsöl wegen seines günstigen Fettsäuremusters. So sieht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Rapsöl auf Platz 1 der empfehlenswerten Speiseöle und dokumentiert dies in der DGE-Lebensmittelpyramide. Auch das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund rät zur Verwendung von Rapsöl. Rapsöl punktet mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, einen normalen Blutholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus verfügt Rapsöl über einen hohen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure. Sie hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Blutholesterinspiegel, wenn sie gesättigte Fettsäuren in der Nahrung ersetzt.



- + GESCHMACK NEUTRAL
- + FARBE HELL, LEICHT GELBLICH
- + DEKLARATION RAPSÖL

www.deutsches-rapsoel.de

www.facebook.com/Rapsoelentdecken

www.twitter.com/rapsoelinfo

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

RAPSÖL
ENTDECKEN

SALATLIEBE

Raffinierte Dressings
mit Rapsöl



ufop

ufop

ZUBEREITUNG:

Wasser aufkochen. Safran und Schalottenwürfel hineingeben und 2 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen und die Tomatenwürfel unterrühren. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen, wie im Basisrezept beschrieben. Den Tomaten-Safran-Sud unter die Vinaigrette rühren und alles 30 Minuten ziehen lassen.

SAFRAN-TOMATEN-VINAIGRETTE

- 40 ml Wasser oder Brühe
- 0,1 g Safran
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Tomate, entkernt und gewürfelt
- 1 TL Senf
- 4 EL Tomatenssigg (alternativ: Balsamessig, weiß)
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker, braun
- 50 ml Rapsöl, kaltgepresst

PASST ZU: Zuckerschoten

SESAM-ZITRONENDRESSING

- 1 Ei, zimmerwarm
- ½ TL Senf
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker, braun
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml Rapsöl, kaltgepresst
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Zitrone, unbehandelt, Saft und Abrieb
- 50 ml Wasser
- 2 EL Sesam, hell, geröstet
- 1 EL Sesam, schwarz

ZUBEREITUNG:

Aus Ei, Senf, Knoblauch, Gewürzen und den beiden Rapsölen eine Majonäse herstellen, wie im Grundrezept beschrieben. Die restliche Zutaten unter das Dressing rühren und alles 30 Minuten ziehen lassen.

TIPP:

Dickt das Dressing nach, einfach noch einen Schuss Wasser hinzufügen.

PASST ZU: Chicorée

TIPP:

Je verschrumpelter eine Passionsfrucht ist, desto reifer und süßer ist sie. Je nach Säuregehalt der Frucht den Essiggehalt der Vinaigrette anpassen.

ZUBEREITUNG:

Schnittlauch, Thymian, Knoblauch und Passionsfruchtfleisch vermengen. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen, wie im Basisrezept beschrieben. Kräuter-Passionsfrucht-Mischung darunter rühren und alles 30 Minuten ziehen lassen.

PASSIONSFRUCHT-VINAIGRETTE

- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 5 Zweige Thymian, gezupft
- ½ Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Passionsfrucht
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 2 TL Senf
- 25 ml Balsamessig, weiß
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker, braun
- 50 ml Rapsöl
- 40 ml Wasser oder Brühe

PASST ZU: Kopfsalat

ZUBEREITUNG:

Aus Konfitüre, Gewürzen, Ei, Senf und kaltgepresstem Rapsöl eine Majonäse herstellen, wie im Grundrezept beschrieben. Die Hälfte der Erdbeeren unter die Majonäse mixen. Die restlichen Erdbeeren und die Schalottenwürfel unterrühren. Das Dressing mit Balsamessig und frischem Koriander abschmecken.

ERDBEER-KORIANDER-DRESSING

- 1 TL Erdbeerkonfitüre
- 1 TL Koriandersaat, geröstet
- 1 TL Meersalz
- 1 Prise Chili, nach Geschmack
- 1 Ei, zimmerwarm
- 1 TL Senf, scharf
- 80 ml Rapsöl, kaltgepresst
- 100 g Erdbeeren, grob gewürfelt
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 25 ml Balsamessig, weiß
- 2 Zweige Koriander, fein geschnitten

TIPP:

Haben die Erdbeeren einen hohen Säuregehalt, muss das Dressing eventuell nachgesüßt werden.

PASST ZU: Rucola

KARTOFFEL-TONKABOHNEN-DRESSING

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebelwürfel in 1 TL Rapsöl glasig dünsten. Salzen und die geriebene Tonkabohne hinzufügen. Mit Brühe und Sahne aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Kartoffeln hinzufügen und kurz mitköcheln lassen. Die Kartoffeln mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Majoran, Essig und das restliche Rapsöl zum Dressing geben und alles gut verrühren.

- ½ kleine Zwiebel
- 40 ml Rapsöl
- ½ TL Meersalz
- 1 MSP Tonkabohne, gerieben
- 200 ml Brühe
- 50 ml Sahne
- 100 g Kartoffeln, mehlig kochend, gekocht
- 2 Zweige Majoran, fein geschnitten
- 1 TL Weißweinessig

TIPP:

Man kann dieses Dressing auch mit rohen Kartoffeln zubereiten. Dann die gewürfelten Kartoffeln mit den gedünsteten Zwiebeln ca. 15 Minuten in der Brühe weichkochen.

PASST ZU: Feldsalat

- 50 g Rote Bete, gekocht
- 100 g saure Sahne
- ½ Zitrone, unbehandelt, Abrieb
- 1 TL Meersalz
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 3 g), frisch gerieben
- 60 ml Rapsöl, kaltgepresst
- 1 Zweig Minze, fein geschnitten
- 1 EL Schwarzkümmel

TIPP:

Je nach Säuregehalt der sauren Sahne eventuell nochmals mit Zitronensaft oder Essig abschmecken.

ROTE BETE-SCHWARZKÜMMEL-MINZE-DRESSING

ZUBEREITUNG:

Die gekochte Rote Bete mit der sauren Sahne pürieren. Zitronenabrieb, Salz und Ingwer unterrühren. Das Rapsöl mit dem Pürierstab unter das Dressing mixen. Minze und Schwarzkümmel zur Sauce geben.

PASST ZU: Wildkräutersalat