

# WEIHNACHTSIDEEN

TOLLE BLOGGER-REZEPTE  
MIT RAPSÖL



Sieben Food-Blogger haben in der Adventszeit über sieben Tage wundervolle Rezepte mit Rapsöl entwickelt. Von feinen Backwerken bis hin zu weihnachtlichen Festgerichten ist alles dabei. Die inspirierenden Weihnachtsideen der Blogger stellen wir auf den nächsten Seiten vor.

Viel Freude beim Stöbern und Nachmachen.

**Frohes Fest!**



# WEIHNACHTLICHER APFEL-ROTKOHL-SALAT

VON JANKESOULFOOD.BLOGSPOT.DE

## ZUTATEN FÜR EINE PORTION:

- 150 g frischer Rotkohl
- 1 aromatischer Apfel
- 80 g frischer Kohlrabi
- 1 TL Honig
- 4 EL Rapsöl (mild, raffiniert)
- 2 EL Himbeeressig
- Salz & Pfeffer

Optional: eine Prise Zimt und/oder Kardamom

## ZUBEREITUNG

Für die Vinaigrette werden Rapsöl, Honig und Essig cremig aufgeschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die weihnachtliche Note bekommt der Salat durch eine kleine Prise Zimt und/oder Kardamom.

Strunk und sehr dicke Rippen aus dem Kohl entfernen. Rotkohl gleichmäßig hobeln und anschließend direkt mit der Vinaigrette übergießen. Kräftig mit den Händen durchkneten. Dafür am besten Einweghandschuhe anziehen.

Apfel und Kohlrabi fein reiben und sofort unterheben.  
Salat mindestens 2–3 Stunden gekühlt durchziehen lassen.



# TATAR MIT KRÄUTER-CHILI-ÖL UND ZWEIERLEI KÜRBISCREME

VON [WWW.HOLLADIEKOCHFEE.DE](http://WWW.HOLLADIEKOCHFEE.DE)

## KRÄUTER-CHILI-RAPSÖL

### ZUTATEN

- 200 ml kaltgepresstes mildes Rapsöl  
1 Chilischote ganz  
1/2 Chilischote in Streifen  
3 Zweige Rosmarin  
3 Zweige Thymian  
je 5 Körner Pfeffer, Wacholder und Piment  
Optional: 1 Knoblauchzehe, geschnitten

## ZWEIERLEI KÜRBISCREME

### ZUTATEN für 4 Portionen

- 280 g Hokkaido-Kürbis  
(in 1 cm Würfel geschnitten)  
1 EL Zucker und Salz  
1 EL Limettensaft  
1 EL Balsamicoessig weiß  
1 EL Creme Fraîche  
1 EL Creme Double  
2 EL Sauerrahm  
Pfeffer, Muskatnuss  
Cherrytomaten  
2–3 EL Raps-Würzöl

### ZUBEREITUNG

Öl in einem kleinen Topf erwärmen, nicht aufkochen! Kräuter und Gewürze in eine kleine Flasche geben, mit dem warmen Öl aufgießen und ziehen lassen. Das Öl mindestens eine Nacht oder noch besser eine Woche ziehen lassen.

### ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 Grad vorheizen.  
Kürbiswürfel mit Zucker und Salz vermengen und 40 Minuten backen. Für die kleine heiße Komponente 12 Cherrytomaten in einer kleinen Auflaufform mit dem Raps-Würzöl beträufeln, salzen und pfeffern und 30 Minuten zusammen mit dem Kürbis garen. Kürbis Erkalten lassen und pürieren. Mit Limettensaft und Essig anmachen und Pfeffern. Die Hälfte davon in einen Spritzbeutel füllen. Die zweite Hälfte mit Creme Fraîche und Creme Double vermischen und zur Seite stellen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nachwürzen. 2 EL Sauerrahm (oder Creme Fraîche) ebenfalls salzen und pfeffern und in einen Spritzbeutel füllen.



## RINDERFILET

### ZUTATEN für 4 Personen

- 200 g Rinderfilet  
2–3 EL Raps-Würzöl  
1 EL weißen Balsamico  
1 EL Limettensaft  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Filet in ganz feine Scheiben, in feine Streifen und zum Schluss in sehr kleine Würfelchen schneiden. Das gewürfelte Fleisch mit den restlichen Zutaten anmachen – hier ist der persönliche Geschmack König!

## ANRICHTEN

Auf einem Teller zunächst die helle Kürbiscreme verteilen (einen Klecks, mit dem Löffelrücken verwischt), dann das Tatar in einem Servierring, die dunkle saure Kürbiscreme und den weißen Sauerrahm als Tupfen außen rum verteilen, die Tomaten drauf, ein paar Scheibchen Chili dazwischen und guten Appetit!

# CONFIERTER KABELJAU MIT KAROTTEN-VARIATIONEN (1)

VON KOCHTROTZ.DE

## CONFIERTER KABELJAU

### ZUTATEN für 4 Portionen:

1,5l	mildes Rapsöl
1	Knoblauchzehe
10	Thymianzweige
10	Kaffirlimettenblätter
600 – 700g	Kabeljau

### ZUBEREITUNG:

1. Als erstes wird das Öl zubereitet. Es darf ruhig eine Stunde oder länger ziehen. Je länger desto aromatischer. Die Knoblauchzehe putzen und mit dem Messer platt drücken. Die Thymianzweige waschen und gut trocknen. Die Kaffirlimettenblätter jeweils einmal in der Mitte brechen.
2. Das Öl und alle Gewürze in den Topf oder in den Behälter der beheizbaren Küchenmaschinen geben, auf 65°C stellen und das Öl mindestens 15 Minuten besser eine Stunde temperieren lassen.
3. Den Fisch aus der Kühlung nehmen. Er wird später in das Öl eingelegt und soll Zimmertemperatur haben.
4. Für später: Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten untersuchen und in schöne Stücke scheiden (circa 5×5cm). Dann einfach in das temperierte Öl legen. Dort bleibt er für 13 – 14 Minuten. Dann ist er gar.
5. Den Fisch am besten mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf einem Gitter abtropfen lassen. Der Fisch ist jetzt fertig.

### CONFIERN IM TOPF

Der Fisch kann auch im Topf confiert werden. Hierzu das Öl auf 65°C erhitzen und dann den Herd auf kleinste Stufe stellen. Bleibt das Öl über 5 Minuten auf 63 – 68°C, so kann der Fisch auf dem Herd confiert werden. Die Temperatur mit einem Thermometer prüfen. Schwankt die Temperatur zu sehr, hilft ein Rechaud der Teekanne. Einfach 1 – 2 angezündete Teelichter in das Rechaud stellen und den Topf darauf stellen. Die Temperatur über 5 Minuten kontrollieren. Sie sollte konstant gehalten werden.



# CONFIERTER KABELJAU

## MIT KAROTTEN-VARIATIONEN (2)

### MARINIERTE

#### BUNTE KAROTTEN:

##### ZUTATEN für 4 Portionen

- ½ gelbe Karotte
- ½ orange Karotte
- ½ violette Karotte
- 7 Prisen Salz
- 6 Prisen Zucker
- ½ Orange, davon den Saft
- 1 EL milden Weißweinessig
- ½ TL Honig
- 1 MSP Kardamom gemahlen

##### ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen und für jede Farbe eine kleine Schüssel bereitstellen.
2. Mit dem Spiralschneider oder einem Juliennehobel feine Streifen herstellen. Jede Sorte in eine Schüssel geben und mit je 2 Prisen Salz und Zucker vermengen. Das macht die Karotten weich.
3. Die Karotten circa 30 Minuten marinieren lassen. Danach jede Sorte nacheinander in ein Haarsieb geben, kurz abwaschen und gut abtropfen lassen, danach wieder in die Schüsseln geben.
4. Für das Dressing den Orangensaft, Weißwein, Honig, Salz und Kardamom vermischen. Auf Öl verzichten wir an dieser Stelle.
5. Das Dressing gleichmäßig auf alle Karottensorten verteilen, vermengen und die Salate ziehen lassen.

### SÜSSKARTOFFEL-PÜREE

##### ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 270 g)
- 330 g orange Karotten
- 4 Prisen Salz
- 100 ml Sahne (laktosefrei)
- 1 Prise Zimt gemahlen
- 2 Prisen Piment gemahlen
- 20 g Butter (laktosefrei)
- 2 EL Zedernüsse, (alternativ Pinien- oder Pistazienkerne) etwas Karottengrün

##### ZUBEREITUNG

1. Karotten und Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden. Damit beide Zutaten gleichzeitig gar werden, die Karotten in circa 1 cm breite Scheiben und die Süßkartoffel in 2 cm große Stücke schneiden.
2. Das Wasser mit 2 Prisen Salz zum Kochen bringen, die Karotten und Süßkartoffeln für etwa 10 Minuten darin garen bis sie weich sind.
3. Sahne mit Piment und Zimt für 5 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
4. Butter und Salz hinzugeben und Butter schmelzen lassen.
5. Karotten und Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken (oder fein stampfen) und mit dem Sahne-Butter-Gemisch gut vermengen.
6. Bitte noch einmal abschmecken.
7. Das Püree kann gut im Ofen bei 70°C warm gehalten werden.
8. Zedernüsse zwischendurch in der Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Karottengrün zur Dekoration grob hacken oder Blättchen abzupfen.
9. Im Ofen bei circa 60–70°C oder mit dem Tellerwärmer erwärmen.



### BLANCHIERTE KAROTTEN

##### ZUTATEN für 4 Portionen

- ½ gelbe Karotte
- ½ orange Karotte
- ½ violette Karotte
- 2 Stängel Zitronengras
- 4–5 große Grapefruit-Zesten
- 1 Nelke
- 3 Prisen Salz

##### ZUBEREITUNG

1. Von den Zitronengrasstängeln Ende und Strunk abschneiden. Dann in grobe Stücke schneiden und mit dem Messerrücken etwas darauf klopfen.
2. 4–5 große Zesten von der Grapefruit abschälen. Das klappt sehr gut mit dem Sparschäler.
3. Zesten, Zitronengras, Nelke und 3 Prisen Salz in 0,5 Liter Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Zesten, Zitronengras und Nelke aus dem Wasser nehmen.
4. Währenddessen die Karotten schälen und nach persönlichem Geschmack aufbereiten, zum Beispiel: in 1 mm feine Scheiben schneiden, 0,5 cm groß würfeln oder wie ich ausstechen und in kleine Stifte schneiden.
5. Die Karotten (erst die gelben und orangen) für 2 Minuten im aromatisierten Wasser garen und mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Die violetten als letztes, sie färben stark.

# WINTER ORANGEN-WALNUSSKUCHEN

VON [WWW.ICHMACHSMIREINFACH.DE](http://WWW.ICHMACHSMIREINFACH.DE)

## ZUTATEN:

5 große Orangen  
100ml Rapsöl  
4 Eier  
450g Zucker  
130g Mehl  
125g Mandeln,  
gemahlen  
2TL Backpulver  
150g Frischkäse  
150g Crème fraîche  
30g Puderzucker  
50g Walnüsse  
1TL Zimt  
1Prise Anis, gemahlen

## ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 170°C Umluft vorheizen und eine runde Springform (22cm) einfetten.
2. Von 3 Orangen die Schale abreiben und zur Seite stellen. Diese Orangen aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden.
3. Orangenwürfel und Rapsöl zusammen pürieren.
4. Orangenschale zusammen mit den Eiern und 250g Zucker aufschlagen.
5. Mehl, Backpulver, Mandeln, Zimt und Anis vermengen.
6. Orangenpüree zur Eiermasse geben und verrühren, die Mehlmischung langsam unterrühren.
7. Teig in die Springform geben und 1 Stunde im Ofen backen.
8. In der Zwischenzeit Frischkäse, Crème fraîche und Puderzucker verrühren und in den Kühlschrank stellen.
9. Die restlichen 2 Orangen mit einem Gemüseschäler schälen und die Schale in kleine Streifen schneiden.
10. In einen kleinen Topf 150ml Wasser geben und zum kochen bringen, 150g Zucker und Orangenstreifen zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
11. Über ein Sieb geben und die Orangenstreifen auf ein Backpapier geben.
12. Den restlichen Zucker über die Orangenstreifen geben und mit den Händen vermengen, so dass die Orangenstreifen mit Zucker überzogen sind.
13. Kuchen aus den Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter geben.
14. Frischkäsemasse auf den Kuchen verteilen, Orangenstreifen und gehackte Walnusshälften darauf geben und servieren.



# APFELTASCHEN AUS QUARK-ÖL-TEIG

VON LIFEISFULLOFGOODIES.COM

## ZUTATEN:

für acht Taschen

### Für den Quark-Öl-Teig:

200 g	Magerquark
70 ml	Rapsöl
70 ml	Milch
80 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
350 g	Mehl
½ TL	Zimt

### Für die Füllung:

4	Äpfel
1 EL	Butter
3 EL	Zucker
1	Prise Salz
1 Pck.	Vanillezucker
1 TL	Zimt

### Zudem:

2	Eigelbe
Puderzucker zum Bestreuen	



## ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober- / Unterhitze) vorheizen.
2. Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Der Teig sollte schön geschmeidig sein, sich gut verarbeiten lassen und nicht mehr kleben (sollte er dies dennoch tun, einfach noch ein klitzekleinwenig Mehl unterkneten).
3. Für die Füllung nun die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Butter in einer Pfanne erwärmen, Zucker, Salz, Vanillezucker und Zimt dazugeben und ein paar Minuten weich köcheln lassen. Ab und an umrühren, damit nichts anbrennt. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Den Teig auf bemehlter Fläche zu einem ca. 60 cm mal 30 cm großen Rechteck ausrollen und 8 Kreise ausstechen oder ausschneiden (Durchmesser sollte ca. 15 cm sein).
5. Die Ränder der Kreise mit einem Eigelb bestreichen. Die Füllung gleichmäßig auf die 8 Kreise verteilen. Die Teigkreise nun einmal einschlagen und mit einer Gabel die Ränder festdrücken.
6. Nun die Oberfläche der Taschen mit dem zweiten Eigelb bestreichen und die Apfeltaschen ca. 30 Minuten goldgelb backen.
7. Den übrigen Teig kann man zu Minihörnchen verarbeiten und mitbacken. Dafür den übrigen Teig zusammenkneten, eine Kugel formen, zu einem Kreis ausrollen, daraus sechs „Pizzastücke“ schneiden und die Dreiecke von der kurzen Seite her aufrollen.
8. Anschließend die Apfeltaschen mit Puderzucker bestäuben und servieren. Können warm oder kalt gegessen werden.

# SAIBLING MIT RAPSÖL-SORBET UND STAUDENSELLERIE-ESSENZ

VON HIGHFOODALITY.COM

## ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE:

### Für den Saibling:

200 g Saiblingsfilet ohne Haut  
1/2 Fenchelknolle mit Fenchelgrün  
1 Staudensellerie (ca. 400 g)  
1 EL Verjus  
Salz

### Für das Rapsöl-Sorbet:

100 ml Zitronensaft  
50 ml Rapsöl  
80 g Zucker  
125 ml Wasser

### Für das Buchweizen-Granola:

3 EL Buchweizen  
2 EL gepuffter Quinoa  
2 EL gehackte Mandeln  
1 TL Anis



## ZUBEREITUNG:

1. Für das Granola Buchweizen und Mandeln mit dem Anis mischen und im Ofen auf Backpapier etwa 20 Minuten bei 180 °C Umluft bräunen. Entnehmen und auskühlen lassen, mit dem gepufften Quinoa vermischen.
2. Für das Rapsöl-Sorbet den Zitronensaft mit dem Zucker und dem Wasser aufkochen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Auskühlen lassen. Das Rapsöl im dünnen Strahl zugießen und mit einem Stabmixer zu einer Emulsion aufschlagen. In einer Eismaschine zu einem cremigen Sorbet gefrieren (Das dauert etwa 40 Minuten).
3. Den Fenchel in hauchdünne Scheiben schneiden, diese dann leicht salzen und etwa 20 Minuten stehen lassen.
4. Den Saibling mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden, diese zu Röschen rollen. Den Fenchel ebenfalls zu Röschen rollen.
5. Den Staudensellerie waschen und entsaften. Den Saft mit etwas Verjus, Salz und ggf. mit ein wenig Zucker abschmecken.
6. Die Röschen auf Tellern anrichten, den Saibling mit Fenchelgrün garnieren. Die Staudensellerie-Essenz angießen. Etwas Granola auf den Tellern verteilen, darauf eine Nocke Rapsöl-Sorbet setzen.

# ZITRONENKUCHEN MIT RAPSÖL

VON KURIOSITAETENLADEN.COM



## ZUTATEN:

- 6 Eigelbe
- 250g feiner Zucker
- 5 Eiweiß
- ½ TL Salz
- 250g Rapsöl
- Saft und Abrieb einer unbehandelten Biozitrone
- 230g Mehl
- 1 EL Zucker zum Bestreuen
- 100g Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Die Eier mit dem Zucker und Salz in der Küchenmaschine mehrere Minuten hell-schaumig schlagen. Das Rapsöl dazugeben und bei niedriger Stufe verrühren, dann den Zitronensaft unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Nun das Mehl nur soweit unterrühren, dass der Teig gerade glatt gerührt ist und den Teig in eine gefettete Springform (20 cm) geben, gleichmäßig mit einem guten EL Zucker bestreuen und im auf 160°C vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) für 60–70 Minuten backen. Den Kuchen herausnehmen, eine Viertelstunde in der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig lösen und auf ein Kuchenrost setzen.

Den Puderzucker mit Zitronensaft und Milch glattrühren und über den Kuchen verteilen, dabei auch etwas über den Rand hinüber laufen lassen.

# IMPRESSUM



[www.deutsches-rapsoel.de](http://www.deutsches-rapsoel.de)



[www.facebook.com/Rapsoelentdecken](https://www.facebook.com/Rapsoelentdecken)



[www.twitter.com/rapsoelinfo](https://www.twitter.com/rapsoelinfo)



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



Titelbild: © S.H. Exklusiv/Fotolia

