



DAS KLEINE BUCH VOM

# ÖL

TEUBNER

## WARENKUNDE 8

- Einleitung** 7
- Nicht nur für Braten und Salat
- Speiseöl von nah und fern** 8
- Feine Öle für die feine Küche
- Was ist Öl?** 12
- Fettsäuren, -begleitstoffe und Ölqualitäten
- Die Geschichte der Öle** 18
- Speiseöle von der Frühzeit bis heute
- Moderne Ölgewinnung** 26
- Von mechanischer Pressung bis zur modernen Extraktion
- Speiseöle von A bis Z** 34
- Öle im Überblick
- Kostbare Gourmet-Öle** 54
- Exotisch und exquisit
- Aroma pur – Ätherische Öle** 56
- Aromatisieren und Parfümieren

## KÜCHENPRAXIS 58

- Öl in der Gourmetküche** 61
- Verwendung und Einsatz
- Öle einkaufen und lagern** 62
- Auswahlkriterien für Einkauf, Lagerung und Verwendung
- Das »klassische« Quartett** 70
- Vier beliebte Öle für alle Zubereitungsarten
- Mit Ölen kochen wie ein Profi** 72
- Eignung und Verwendung von Speiseölen im Überblick
- Speiseöle selbst aromatisieren** 75
- Kräuter- und Aromaöle aus der eigenen Küche
- Saucen und Dips auf Ölbasis** 80
- Klassiker perfekt zubereitet

### Zwischen Mythen, Fakten – *und Geheimnissen*

- Was im Öl so alles drin ist 14
- Kulturgut durch Jahrtausende: Olivenöl 20
- Ölfrucht, Zaubernuss und Glücksbringer 25
- Tradition und moderne Ölmüllerei 28
- Der Ölbaum und die Götter 36
- Gutes Olivenöl hat seinen Preis 41
- Grünes Gold – Traubenkernöl 44
- Wofür Öl sonst noch gut ist 52
- Speiseöle – aromatisch und gesund 68
- Was zu einer Vinaigrette gehört 78
- Steirische Kürbiskernöl-Kompetenz 98
- Erdnussöl – weltweit beliebt 136
- Ölgeschmack im Vergleichstest 148
- Das ganze Tal duftet nach Rosen 168



## REZEPTE 84

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet, sofern nichts anderes angegeben ist.

### Salate, Suppen und Snacks 86

Klassische und ausgefallene Vorspeisen und kleine Gerichte: von Fenchelsuppe mit Zitronenöl-Schaum und Rucolaschaum mit Argan-Wattleseed-Öl über Artischockencarpaccio mit Estragonöl und Glasnudelsalat mit Tamarindenöl bis hin zu Rindsfilet-Tataki mit Sesamölsalsa und Carabineros in Chorizoöl.

### Fisch, Fleisch und Gemüse 122

Pikante Hauptgerichte mit und ohne Fleisch: von Schweinefilet mit Hopfenblütenöl und Wachtelbrüsten in Kamillenöl gegart über Hüttenkäse-Ravioli mit Kaffeeöl und Steinpilzrisotto mit Steinpilzöl bis hin zu confier-

tem Zander in Erdbeer-Tomaten-Öl und pochiertem Heilbutt in Rosenblütenöl.

### Süßspeisen und Gebäck 158

Kalte und warme Desserts: von Rosmarinöl-Creme auf Zwetschgensuppe und Weißer Schoko-Lorbeer mousse mit Zitrusfruchtölemulsion über Roseneis mit karamellisierten Pistazien und Topfensoufflé mit Himbeeröl bis hin zu Orangentarte mit Basilikumhollandaise und Aprikosenkuchen mit Marillenöl.

### Im Überblick: Welches Öl wozu? 178

### Bezugsquellen für Öle 182

### Register von A-Z 184

### Unsere Spitzenköche 188

### Impressum 192

## Das »klassische« Quartett *Vier Speiseöle bilden den Grundstock der feinen Küche: Die Öl-Klassiker zum Braten, Dünsten, Frittieren, Marinieren und Verfeinern.*



(1) **DISTELÖL** (bis 12 Monate haltbar) wird durch Pressung oder Extraktion aus den Samen der Färberdistel (Safflor) hergestellt und wegen seines kratzenden Geschmacks in der Regel raffiniert. Das hitzeempfindliche hochwertige Öl mit dem leicht nussigen Aroma eignet sich für die kalte Küche (z.B. für Salate, Müsli), zum Dünsten sowie zum Verfeinern von Gemüse- und Kartoffelgerichten oder Teigwaren.

(2) **OLIVENÖL** (bis 18 Monate haltbar) wird aus einzelnen Olivensorten oder aus Sortenmischungen gepresst oder extrahiert. Je nach Sorte, Reifegrad der Früchte, Anbau und Herstellungsverfahren variieren Farbe und Geschmack des Öls von gelb bis grün und von mild-fruchtig bis grasig-nussig. Die beliebteste Olivenöl-Güteklasse ist »Olivenöl extra virgine«, ein kalt gepresstes Öl, perfekt zum Marinieren.



(3) **RAPSÖL** (auch Rüböl, Rübsenöl, Kohlsaatoil) wird aus den Samen der Raps­pflanze und des botanisch ähnlichen Rübsens gepresst oder extrahiert. Das hell- bis dunkelgelbe Öl (bis 12 Monate haltbar) weist den höchsten Gehalt an ungesättigten Fettsäuren unter den Speiseölen auf und hat ein leicht kerniges, nussiges Aroma. Rapsöl ist in der kalten Küche (z.B. für Salate) ebenso einsetzbar wie zum Braten oder Frittieren.



(4) **TRAUBENKERNÖL** (bis 18 Monate haltbar) wird durch Kalt­pressung oder Extraktion aus den Kernen der Weintrauben hergestellt. Das kalt gepresste Öl ist grün-golden und schmeckt mild nussig und würzig. Das hochwertige Öl eignet sich zum Verfeinern von Geflügel, Fisch, Gemüse, Salat und Käse sowie zum Marinieren. Es besitzt den höchsten Rauchpunkt unter den Pflanzenölen, weshalb es sich auch zum Braten und Frittieren eignet.



# Ingwermöhrensalat mit Kumquatöl

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 2 Std. 45 Min.  
FÜR DEN ÖLANSATZ 1–2 Tage

## FÜR DAS KUMQUATÖL

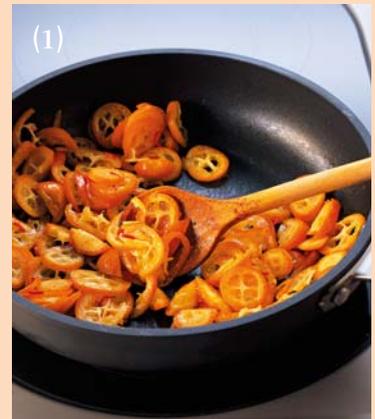
6 Kumquats • 1 Chili • 100 ml raffiniertes  
Erdnussöl

## FÜR DEN INGWERMÖHRENSALAT

500 g Bundmöhren • 1 rote Zwiebel • 80 g  
eingelegter Ingwer • 5 Kaffirlimettenblätter  
7 EL Reisessig • 3 EL thailändische Fischsauce  
Salz • 3–4 EL gehackte, gesalzene Erdnüsse  
Korianderblättchen zum Garnieren

**1. Das Kumquatöl herstellen**, wie in der Bildfolge beschrieben. Möhren schälen und in Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Beides in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Den Ingwer abtropfen lassen und zusammen mit den Kaffirlimettenblättern in feinste Streifen schneiden.

**2. Ingwer, Kaffirlimettenblätter, Reisessig und Fischsauce** mit den Möhren und Zwiebeln vermischen, salzen und im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen. Den Salat auf Tellern anrichten, das Kumquatöl darüber gießen, mit den Erdnüssen bestreuen und mit etwas Koriander garnieren.



## KUMQUATÖL *frisch herstellen*

- (1) Kumquats und Chili waschen, beides in Scheiben schneiden und entkernen. Kumquats und Chili in einer Pfanne ohne Fett andünsten, das Öl aufgießen und auf 60 °C erhitzen.
- (2) Die Mischung vom Herd nehmen, in ein hohes Gefäß geben und 5 Sekunden mit einem Pürierstab mixen. Dann abdecken und vor der weiteren Verwendung 24 Stunden ziehen lassen.



## CHORIZOÖL *frisch herstellen*

(1) Die Chorizo-Wurst klein schneiden und im heißen Öl langsam auslassen, sodass sich das Fett von der Wurst löst. Nicht zu stark erhitzen!

(2) Die Öl-Wurst-Mischung durch ein Sieb abgießen, um die Wurststückchen zu entfernen. Das Öl auffangen.

# Carabineros in Chorizoöl

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

FÜR DEN ÖLANSATZ ca. 15 Min.

FÜR DAS CHORIZOÖL

100 g Chorizo-Wurst •  $\frac{1}{4}$  l Sojaöl

FÜR DIE CARABINIEROS

4 Scheiben Toskana-Brot • 1 Knoblauchzehe  
2 sehr reife Tomaten • 1 EL gehackte Petersilie  
Olivenöl • 12 geschälte Carabineros (Gambas,  
oder Flusskrebse) • 200 ml Chorizoöl • Salz  
frisch gemahlener Pfeffer • 1 Prise Zucker  
Wildkräuter zum Garnieren • 200 ml Knob-  
lauch-Aioli (mit 4 cl Sherry aromatisiert; S. 82)

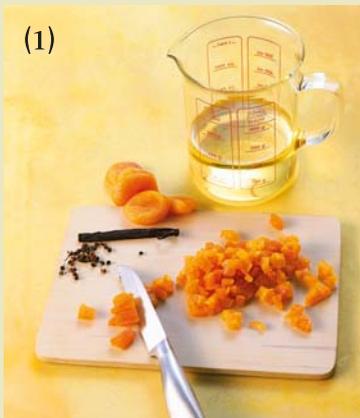
**1. Das Chorizoöl herstellen**, wie in der Bildfolge beschrieben. Das Brot unter dem Grill rösten, dann mit einer Knoblauchzehe abreiben. Die Tomaten häuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit der Petersilie und dem Olivenöl mischen.

**2. Die Carabineros trockentupfen** und 5 bis 7 Minuten im 80 °C heißen Chorizoöl gar ziehen lassen. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, auf die Brotscheiben verteilen und jeweils 3 Carabineros darauf anrichten.

**SERVIERTIPP** Verteilen Sie nach Belieben ein paar Tropfen Chorizoöl und ein paar Wurststücke um das Crostino und garnieren Sie mit Wildkräutern. Dazu passt gut Knoblauch-Aioli (S. 82).



(1)



(2)



# Aprikosentarte mit Parfait und Marillenöl

*Diese feine Tarte wird extravagant durch eine österreichische Ölspezialität.*

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.

TIEFKÜHLZEIT ca. 5–6 Std.

FÜR DEN ÖLANSATZ 7 Tage

FÜR DAS MARILLENÖL

¼ l Erdnussöl • 100 g getrocknete Marillen  
(oder Aprikosen) • ½ TL gestoßener Szechuan-  
Pfeffer • ½ Vanilleschote

FÜR DAS APRIKOSENPARFAIT

2 sehr frische Eier • 60 g Zucker • 120 g ent-  
steinte Aprikosen • 250 g geschlagene Sahne

FÜR DIE APRIKOSENTARTES

4 runde Blätterteigscheiben (Ø 10 cm) • 10 voll-  
reife, feste Aprikosen (oder Marillen) • 4 TL  
brauner Zucker • 3–4 EL Marillenöl

## MARILLENÖL

### *frisch herstellen*

(1) Getrocknete Marillen klein würfeln. Bei Verwendung von frischen Marillen diese vierteln, entsteinen und bei max. 60 °C Umluft mit leicht geöffneter Ofentüre 15 bis 20 Stunden trocknen lassen, dann zerkleinern.

(2) Marillenstücke, Pfeffer und Vanille in das Öl geben. Mindestens 7 Tage an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen. Das Öl durch ein Sieb abgießen.

**1. Das Marillenöl herstellen**, wie in der Bildfolge beschrieben. Das Aprikosenparfait am Vortag herstellen. Dazu Eier und Zucker über dem heißen Wasserbad aufschlagen, dann das Wasserbad entfernen und die Masse kaltschlagen.

**2. Die entsteinten Aprikosen** im Mixer pürieren. Das Aprikosenpüree und die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Schaummasse heben und in kleine Formen füllen. Über Nacht tiefkühlen.



**3. Für die Aprikosentartes** die Blätterteigscheiben messerrückendick ausrollen und mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Die Aprikosen halbieren, entkernen, in 1 cm dicke Spalten schneiden und kreisförmig leicht überlappend auf den Blätterteig legen. Dabei einen fingerbreiten Rand frei lassen.

**4. Den Blätterteigrand** mit dem braunen Zucker bestreuen und mit dem Marillenöl beträufeln. Die Tartes im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 12 bis 15 Minuten backen und sofort servieren. Das Parfait aus den Formen stürzen und separat dazureichen oder mit auf den Teller neben die heiße Tarte geben.

S. 34

WARENKUNDE Erdnussöl

Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst

(FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD)