

arteFakt
Olivenölkampagne



TIPPS UND REZEPTANREGUNGEN



WEISSER SPARGEL IM BACKOFEN ...

groß geworden bin ich mit Spargel, der im Wasser sehr weich gekocht wurde und seinen verbleibenden Geschmack durch das Übergießen mit in Butter eingerührten Semmelbrösel vollends verlor. Aus Erinnerung an die Kindheit esse ich das manchmal noch gern, bevorzuge es aber heute ihn im Backofen zu garen oder in der Pfanne zu braten, was die eh schon schwache Aromatik im Spargel besser erhält.

Zum al dente, also bissfestem, Garen im Backofen wird der Spargel in Backpapier eingeschlagen und 20–25 min. lang bei 180°C Umluft gebacken. Das Verwenden von Alufolie sollte dafür mittlerweile passé sein, weil Studien die Aufnahme von Aluminium mit Langzeitbeeinträchtigungen im Gehirn damit in Verbindung bringen.

Beim Backen eröffnet sich eine große Bandbreite von Kombinationsmöglichkeiten mit den ersten Kräutern des Frühlings. Je nach Wahl der Kräuterblätter oder -farne wird das Backpapier mit dem Olivenöl No. 3 oder No. 23 benetzt, mit Salz und eine Prise Zucker bestreut und eine Lage der Blätter und Farne daraufgelegt. Dann wird der geschälte Spargel darüber geschichtet, erneut mit etwas Salz und einer Prise Zucker bestreuen und mit den Blättern und Farnen belegt. Die Backpapierseiten werden zusammengefaltet und geschlossen und die Enden mit einer Schnur fest zusammengebunden.

Die Kräuterblätter und -farne streife ich vor dem Servieren wieder ab, sie haben den Spargel beim Garen aromatisch getönt, sollen ihn beim Essen aber nicht dominieren.

Zum Olivenöl No. 3 passen die eher würzigen Kräuter, wie Petersilie, Liebstöckel, Bärlauch, Löwenzahn oder Giersch und zum Olivenöl No. 23 Schnittlauch, Winterheckenzwiebel, Garten- oder Bronzefenchel, oder auch Farne des Knollenfenchels und die hellen Blätter aus dem Inneren des Staudensellerie. Zu all diesen Blättern und Farnen passt es zwei bis drei Orangenscheiben auf dem Spargel mit im Backpapier garen zu lassen.



WEISSER SPARGEL IN DER PFANNE ...

auch hierbei soll der Spargel eine bissfeste Konsistenz behalten und wird geschält und roh in die Pfanne gegeben. In der Pfanne soll er nur ein leichtes Röstaroma bekommen, was schneller und leichter erreicht wird, wenn die Spargelstangen dafür halbiert werden, sie lassen sich dann besser wenden.

Die Pfanne zunächst trocken auf mittlerer Stufe gut erhitzen lassen, erst dann den Boden mit nativem Brat-Olivenöl nur sehr sparsam benetzen und den Spargel hineingeben. Um ihn zum Rösten zu bringen sollte er nicht dauernd bewegt und gewendet werden, auch soll er nicht kross wie eine Bratwurst werden, daher ist immer nur konstant die mittlere Hitzestufe zu wählen und dem Spargel lieber etwas Zeit zu geben.

Anders als beim Backen werden die Kräuter hierbei in kleinerer Menge und klein geschnitten, erst kurz vor dem fertig rösten noch kurz mit durch die Pfanne geschwenkt und beim Servieren etwas von dem dazu passenden Olivenöl darüber gegeben.

Durch das erzeugte Röstaroma erhalten die frischen Kräuter einen Gegenspieler, der sie in Balance hält und auch den Spargel gut zur Geltung kommen lässt.

Noch ein Tipp zu den Nüssen. Auch grüner Spargel eignet sich auf gleiche Weise gut zum Braten.



WEISSER SPARGEL ALS SALAT ...

Auch roh lässt sich Spargel gut zu Salaten bereiten, er muss zum Genuss dann eine Marinade erhalten und vor dem Servieren ca. eine Stunde im Kühlschrank mariniert werden. Hierzu ein einfaches Beispiel:

Salat von rohem weißen Spargel, Ruccola, Cranberries, einer Vanille-Vinaigrette und konfierten Garnelen

Alternativ zum Ruccola könnten auch junge Spinatblätter oder ein Wildkräutersalat verwendet werden und statt der Cranberries passen auch Erdbeeren dazu.

ZUBEREITUNG: Den Spargel schälen, die holzigen Teile entfernen und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden.

VANILLE-VINAIGRETTE:

1 Teil Granatapfel-Balsamessig oder einen weißen Condimento-Balsamico mit zwei Teilen Orangensaft und 5 Teilen Olivenöl No. 23 verrühren, wenig Salz und frisch gemahlener Pfeffer noch zugeben. Dann ein 250ml Päckchen Vanillesauce langsam zugeießen und alles zu einem cremigen Dressing verrühren. Den Spargel damit mischen und zugedeckt 2 Stunden gekühlt marinieren lassen.

WEITERE ZUBEREITUNG:

Aus einer orangefarbenen Paprika das Kerngehäuse entfernen und mit dem Gemüsehobel in kurze, dünne Streifen raspeln. Der Spargel und die Paprika sollen im Verhältnis 2:1 gemischt werden. Den Ruccola waschen und trocken schütteln und mit den Cranberries kurz vor dem Servieren unter den Spargel mischen.

GARNELEN KONFIEREN:

Geschälte Garnelen salzen, pfeffern und zusammen mit Zitronenscheiben in einen Frischhaltebeutel geben, ihn gut verknoten und bei 60°C in ein Wasserbad geben, bis die Garnelen ihr Grau verlieren und eine rötliche Farbe annehmen. Die Garnelen ohne Zitronenscheiben als Garnitur zu dem Salat geben.

MAIRÜBCHEN

Ähnlich dem Spargel sind auch Mairübchen eher zart aromatische Gemüse und verlangen Zubereitungen einer feinen Küche.

Mairübchen sind weiß und haben eine kugelige Knollenform. Sie weisen keinen klassischen Rübengeschmack auf, sondern sind mild, etwas süß und saftig und ähneln mit einer leichten Schärfe dem Rettich oder den Radieschen.

Sie können roh, geschmort, gebacken oder gebraten zubereitet und gegessen werden und ihre Rezepturen ähneln den hier aufgeführten Rezepten zum Spargel, der dann durch Mairübchen ersetzt wird.

Neben einer klassischen Vinaigrette werden sie gern auch mit cremigen und sahnigen Saucen zubereitet, für warme Gerichte z.B. auf Basis von Frischkäse oder Creme frech und bei Salaten mit Joghurt.



TIPP FÜR WILDKRÄUTERSALATE

Jetzt im Frühling sind die jungen Blätter der Austriebe von Wildkräutern noch nicht gar so herb im Geschmack wie die späteren Ausgewachsenen.

Vergleichbar dem Olivenöl erhalten Wildkräuter ihre herben Noten durch einen hohen Biophenolgehalt. Herbe Noten lassen sich immer gut durch die Aromen von **frischer Orange** und **süßlichen Nüssen und Kernen, wie von Walnüssen, Pinien- und Caschewkernen** und einem **süßlichem Balsamessig** für die Vinaigrette in eine Balance bringen, was auch gut süße und säurehaltige Früchte wie **Erdbeeren, Cranberries** und **Äpfel** als Beigabe schaffen.

BÄRLAUCHPESTO

Am schnellsten und einfachsten geht es, wenn man eine Moulinette oder einen ähnlichen Messermixer im Haushalt hat. Zunächst eine Walnuss und 20g fettfrei geröstete Pinienkerne, zusammen mit in Würfel geschnittenen Pecorinokäse in den Mixer geben und auf die Größe von grobem Meersalz zerkleinern.

Dann ein handelsübliches Bund Bärlauch quer zu den Blättern in Streifen schneiden und in den Mixer geben. Die Messer dürfen jetzt nur noch im einschwingenden Intervall von Ein- und Ausschalten benutzt werden, damit sich die Masse nicht erwärmt. Der austretende Saft der Blätter, in Verbindung mit dem Metall der Messer und Wärme lässt andernfalls eine Oxidation anspringen, die insbesondere die pflanzlichen Biophenole erfasst und sie gallig bitter werden lässt. Das ist auch der Grund warum Olivenöl nie mit in den Mixer gegeben werden darf, sondern erst nach der Zerkleinerung und der Entnahme der Masse aus dem Mixer eingerührt wird.

Die grobe Grundmasse aus Käse und Nüssen gibt den Messern einen gewissen Widerstand, so dass die Blätter beim Zerkleinern nicht schmieren, sondern geschnitten werden. Diese Intervallnutzung des Mixers verzögert etwas die Fertigstellung, nützt aber der Qualität des Pestos. Als Olivenöl bietet sich hier das **Olivenöl No. 3** an, nicht nur für Bärlauch, es passt wunderbar zu allen kräftig grünen Blättern mit etwas herben Noten, wie Ruccula, Löwenzahn, Liebstöckel und Giersch.

Noch ein Tipp zu den Nüssen. Pinienkerne sind leider sündhaft teuer, ein ähnlicher Effekt des Geschmacks lässt sich erzeugen, wenn man die nussige Komponente des Kürbiskerns mit der lieblich, süßen Komponente des Cashewkerns verbindet. Beide Kerne sind sehr erschwinglich .

KÄSEKUCHEN

Olivenöl eignet sich beim Backen besonders gut als Alternative zu Butter, Margarine oder Sonnenblumenöl im Teig.

Die hohe Filmbildungsfähigkeit von Olivenöl, also besonders dünn ausfließen zu können, führt zu einer besseren und feineren Benetzung des Mehls und der weiteren Zutaten, so dass dem Teig bis zu 40% weniger Fett zugegeben werden muss. Die bessere Benetzung führt ausgebacken weiterhin zu einem lockeren Teig und einer länger anhaltenden Frische.

Dann schmeckt der Kuchen aber nach Olivenöl wird oft eingesetzt, stimmt aber nicht. Der längere Backvorgang bei hohen Temperaturen lässt die Aromen des Olivenöls „verrauchen“ und im Geschmack neutralisieren. Nur bei einem Kuchen soll der Geschmack erhalten bleiben und es ist auch nur eine Olivensorte, die dafür dann geeignet ist. Das **Olivenöl No. 23 der Manaki-Olive** und der Käsekuchen, wobei es hierbei weniger um den Teig als den Quark geht. Mit seinen Aromen erhöht und betont das Olivenöl No. 23 den frischen Charakter von Quark, in den es eingerührt wird. Diese Frische des Quarkgeschmacks erhält sich dann auch beim Backen, begünstigt auch durch die kurze Backzeit von Käsekuchen.

Wer es einmal probiert hat, wird von der Wirkung überrascht sein.