



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



## Das flüssige Gold der Küche: Kochen mit Olivenöl

### Von der Vorspeise bis zum Dessert: Die Wunderwelt des Olivenöls



**Olivenöl ist ein wesentlicher Bestandteil der mediterranen Küche und kann weit mehr, als nur Salate zu verfeinern.**

Ohne Olivenöl geht in den Mittelmeerländern nichts. Fast nichts. Zumindest nicht in der Küche. Und das zu Recht. Vor allem natives Olivenöl extra hat einen einzigartigen Geschmack, der viele Gerichte verfeinert, ohne sie zu dominieren. Ob Kochen, Braten oder Backen – die Vielseitigkeit macht das flüssige Gold zu einem unersetzlichen Helfer in der Küche. Übrigens auch hierzulande. Immer mehr Deutsche wissen die geschmacklichen und gesundheitlichen Vorzüge von Olivenöl zu schätzen.

Vor allem aber sind die Einsatzmöglichkeiten in der Küche enorm. Von der Verfeinerung einfacher Salate bis hin zu raffinierten Hauptgerichten, Desserts und sogar Cocktails eröffnet das europäische Olivenöl eine Welt voller Geschmackstiefen und bereichert jedes Gericht mit seiner unverwechselbaren Note. Olivenöl ist auf dem besten Weg, seinen festen Platz auch in der deutschen Küche einzunehmen und dabei Genuss und Gesundheit in Einklang zu bringen. Untenstehende Rezeptideen zeigen, wie vielseitig einsetzbar und geschmacksfördernd Olivenöl ist.

LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.



Auch Sternekoch Dominik Käppeler erkennt diese Entwicklung: „Man denkt oft, dass Olivenöl nur zum Würzen und Verfeinern von Gerichten verwendet wird, aber in Wirklichkeit ist es ein sehr vielseitiges Produkt, das für verschiedene Kochtechniken wie Braten, Sautieren, Backen oder Kochen verwendet werden kann, und das Beste ist, dass es neben dem Geschmack auch zu einer ausgewogenen Ernährung beiträgt. In Deutschland werden diese Verwendungsmöglichkeiten und Vorteile immer mehr entdeckt und das Produkt ist aus der deutschen Küche nicht mehr wegzudenken. Auch die Verbraucher wissen es immer mehr zu schätzen und fragen danach.“

## #1 Dressing

Olivenöl hat ein breites Geschmacksspektrum, das von mild und buttrig bis kräftig und pfeffrig reicht. Diese Geschmacksprofile können Salatdressings eine bemerkenswerte Tiefe und Komplexität verleihen. Außerdem lässt sich Olivenöl hervorragend mit anderen Zutaten wie Essig, Zitronensaft, Senf und Kräutern kombinieren. Diese Emulsion sorgt für eine gleichmäßige Verteilung der Aromen im gesamten Salat. Dominik Käppeler ergänzt: „Für Dressings bietet Olivenöl durch jede seiner Sorten, vom milden Aroma der Sorte Arbequina bis hin zu den kräftigeren und würzigeren Aromen der Olivenöle der Sorte Picual, verschiedene Geschmacksrichtungen und Nuancen, die es jedem Verbraucher ermöglichen, seine eigene Note einzubringen und neue Geschmacksrichtungen zu entdecken. Dies ist eine der Qualitäten des Olivenöls, die ich unglaublich und sehr interessant finde.“

### Rezeptidee: Linsensalat

(Für 4-6 Personen)

In eine große Schüssel 400 g gekochte Linsen geben. 35 g rote Zwiebeln, **35 g rote und grüne Paprikaschoten**, **40 g Karotten**, **40 g Salatgurke** und **6 Kirschtomaten** klein schneiden und zu den Linsen hinzufügen. Für das Dressing **2 EL natives Olivenöl extra**, **1 EL Essig**, **1 TL Meersalz**, den Saft einer halben Zitrone, 1 EL Honig, 1 EL Chiasamen und **40 g gehackte Petersilie** in einer kleineren Schüssel verrühren. Das Dressing über die Linsenmischung gießen und gut vermengen.

## #2 Braten und Frittieren

Olivenöl eignet sich entgegen vieler Behauptungen hervorragend zum Braten und Frittieren, da es nicht nur eine mittlere Hitzebeständigkeit aufweist, sondern auch die Aromen gut erhält. Dadurch bildet sich außen eine knusprige Kruste, die ein saftigeres Bratergebnis garantiert. Diese Kruste verhindert auch, dass das Öl in das Bratgut eindringt, was vor allem Kartoffeln, Fisch, Tempura oder anderen frittierten Speisen einen unübertroffenen Geschmack verleiht. Die im Olivenöl enthaltenen Antioxidantien tragen außerdem dazu bei, dass sich beim Erhitzen weniger schädliche Verbindungen bilden, was Olivenöl zu einem Multitalent in der Küche macht.

### Rezeptidee 1: Spanische Tortilla

(Für 4-6 Personen)

Für eine spanische Tortilla zunächst **4 mittelgroße Kartoffeln** schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit einer fein gewürfelten Zwiebel in **1/4 Liter nativem Olivenöl** bei mittlerer Hitze weich und leicht goldbraun braten. Nach dem Abtropfen

*LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.*

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

*MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.*



**4 oder 5 mit Salz verquirlte Eier** hinzufügen. Die Mischung in einer leicht geölten Pfanne bei schwacher Hitze unter einem Deckel 5 bis 10 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Zum Wenden einen Teller verwenden und die andere Seite fertig backen, bis die Tortilla auf beiden Seiten goldbraun ist.

### **Rezeptidee 2: Croquetas mit Jamón Ibérico**

(Für etwa 20 croquetas)

Für die Füllung der Croquetas zunächst **1 kleine Zwiebel** und **200 g Jamón Ibérico (iberischer Schinken)** fein würfeln. In einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Zwiebel bei schwacher Hitze anbraten, dann den Schinken hinzufügen und gut umrühren. Anschließend **100 g Mehl** einrühren, bis es goldbraun ist, und nach und nach **500 ml Milch** dazugeben, ständig rühren, bis eine Béchamel-Soße entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die fertige Soße abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Die gekühlte Füllung zu Zylindern formen, dann in verquirlten **Eiern** und **Paniermehl** wälzen. In reichlich heißem Olivenöl frittieren, bis die Croquetas goldbraun sind, und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **# 3 Backen**

Natives Olivenöl extra verleiht Backwaren wie Kuchen oder Brot eine wunderbare Feuchtigkeit und macht sie weich und geschmeidig. Diese Konsistenz bleibt oft länger erhalten als bei der Verwendung von Butter. Außerdem können die fruchtigen, manchmal leicht pfeffrigen Noten eines hochwertigen Olivenöls die Tiefe und Intensität des Geschmacks verstärken. Vor allem die Intensität der Schokolade.

### **Rezeptidee: Schokoladenkuchen**

(Für 1 Springform 22cm)

**150 ml natives Olivenöl extra** mit der **abgeriebenen Schale einer Orange** mischen und mindestens 12 Stunden zugedeckt ruhen lassen. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen und eine Springform mit Olivenöl einfetten. 50 g Backkakao mit 125 ml kochendem Wasser anrühren, abkühlen lassen. Olivenöl-Orangen-Mischung abseihen. **100 g gemahlene Mandeln**, **50 g Mehl**, eine **Prise Salz** und  $\frac{1}{2}$  **TL Natron** (ersatzweise Backpulver) mischen. **200 g Puderzucker**, das aromatisierte Olivenöl und **3 Eier** 3 Minuten lang schlagen. Anschließend die Kakaomasse und dann die Mandelmischung unterrühren. In die Form füllen und 40-45 Minuten backen. In der Form 10 Minuten abkühlen lassen, stürzen und mit Kakao oder Puderzucker bestäuben.

### **# 4 Schmoren**

Beim Schmoren der Zutaten auf kleiner Flamme bietet Olivenöl mit seiner mittleren Rauchtemperatur die ideale Grundlage, um die Speisen schonend anzubraten, ohne sie zu verbrennen. Dabei intensivieren sich die Aromen, das Olivenöl sorgt für eine zusätzliche Geschmackstiefe und fördert die Harmonie zwischen den Zutaten und der Sauce.

### **Rezeptidee: Rote Spitzpaprika**

(Für 4 Personen)

*LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.*

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

*MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.*



**20 ml natives Olivenöl** extra in einem Topf erhitzen. **2 Knoblauchzehen** zugeben und im heißen Öl schwenken, um das Aroma freizusetzen. Nach ein paar Minuten **250 g rote Spitzpaprika** hinzufügen und die Hitze reduzieren, um die Paprika sanft anzubraten. Bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen, bis die Paprika weich sind. Hinweis: Geschmorte Spitzpaprika passt ausgezeichnet zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch, Fisch oder Geflügel. Die süßlichen und rauchigen Aromen der Paprika komplementieren den Geschmack von Steak, Hähnchenbrust oder Lachs.

#### #4 Marinieren

Olivenöl eignet sich perfekt zum Marinieren, da es Aromen hervorragend bindet und überträgt. Die dickflüssige Konsistenz des Öls nimmt den Geschmack von Gewürzen und Kräutern leicht auf und gibt sie an Fisch oder Fleisch ab. Außerdem bildet das Olivenöl eine Schutzschicht um das marinierte Produkt, was beim Kochen zu einer saftigeren Textur führt.

##### **Rezept-Tipp: Marinierter Kabeljau** mit Maiscreme

(Für 4 Personen)

Für die Kabeljau-Ceviche **400 g Kabeljau** in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saft von **3 bis 4 Limetten** über den Fisch pressen und mit einer Handvoll **gehacktem Koriander**, einer scharfen **Chilischote** und einer zerdrückten **Knoblauchzehe** vermischen. Je nach Geschmack 5 bis 15 Minuten marinieren lassen, dann 3 EL natives Olivenöl extra zugeben. Zwei **rote Zwiebeln** in dünne Ringe schneiden und **8 Kirschtomaten** vierteln, zum Fisch geben und mit **frischem Koriander** vermischen.

Für die Maiscreme eine fein **gehackte Knoblauchzehe** in Olivenöl in einer Pfanne andünsten, **300 g aufgetauten Tiefkühlmais** zugeben, mit ca. 100 ml **Gemüsebrühe** und 100 ml **Sahne** auffüllen, mit **Kreuzkümmel**, **Chiliflocken**, **Limettensaft** und **-schale**, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, Hitze reduzieren und einige Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine zu einer feinen Sauce pürieren. Kabeljau-Ceviche mit Maissauce anrichten und servieren.

#### #5 Mixen

Die Verwendung von Olivenöl in Cocktails und Smoothies gibt diesen nicht nur eine besondere Note, sondern verleiht den Getränken auch eine leicht cremige, vollmundige Konsistenz. Es unterstreicht den Geschmack von Früchten und Kräutern und verleiht klassischen Rezepten eine mutige und innovative Würze. „Die Vielseitigkeit von Olivenöl zeigt sich vor allem bei der Zubereitung von Cocktails und Smoothies. In diesen Rezepten vermischt sich das Olivenöl mit den anderen Zutaten, bringt seine besonderen Nuancen und Aromen ein und verstärkt die anderen Aromen“, betont Dominik Käppeler.

##### **Rezeptidee: Gin Sour mit Tonkabohne**

(1 Cocktail)

6 cl Gin, 3 cl Tonkabohnen-Sirup (zubereitet aus 2 Tonkabohnen, 200 ml Wasser und 150 g Zucker zubereitet), 3 cl Bio-Zitronensaft und Eiswürfel im Shaker mixen. Den



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.



Cocktail in eine Schale gießen, mit 1 cl nativem Olivenöl extra beträufeln und mit einer essbaren Blüte garnieren.

## Über die Olive Oil World Tour

Die Olive Oil World Tour ist eine Werbekampagne, die von Olivenölen aus Spanien und der Europäischen Union ins Leben gerufen wurde, um europäische Olivenöle auf verschiedenen Märkten zu bewerben. Diese Kampagne wurde bereits auf drei Kontinenten gemeinsam durchgeführt: Europa, Asien und Amerika. Nun kommt sie nach Deutschland und hat eine Laufzeit von drei Jahren, um mit deutschen Verbrauchern in Kontakt zu treten, die daran interessiert sind, gesunde Elemente in ihre tägliche Ernährung einzubauen, die auch Lebensmittelsicherheit und Nachhaltigkeit gewährleisten. Denn Europäisches Olivenöl ist eines dieser pflanzlichen Produkte, die zur Erhöhung der Artenvielfalt beitragen und alle Voraussetzungen erfüllen, um als umweltfreundliches Produkt zu gelten, das zur nachhaltigen Landwirtschaft und zur Erreichung des Green Deal beiträgt.

In den nächsten drei Jahren wird die Olive Oil World Tour eine Strategie verfolgen, die die Erstellung einer Website, soziale Profile und den ständigen Kontakt mit lokalen Medien und Meinungsbildnern sowie die Schaffung von Erlebnisinitiativen an Schlüsselpunkten mit hohem Fußgängeraufkommen wie Buslinien, Straßenbahnen und sogar U-Bahn-Bildschirmen in verschiedenen deutschen Städten wie Hamburg, Berlin und München und natürlich einen ehrgeizigen Medienplan umfasst.

## Über Olivenöle aus Spanien

Olivenöle aus Spanien ist die Werbemarke der Spanish Olive Oil Interprofessional, einer gemeinnützigen Organisation, die von allen repräsentativen Verbänden des spanischen Olivenölsektors gegründet wurde und deren Hauptziel die internationale Verbreitung des gesunden Produkts ist. Mit der Kampagne "Olive Oil World Tour" hat sie vorgeschlagen, die Welt zu einem Ort mit mehr Geschmack zu machen und fordert die Verbraucher auf, sich der europäischen Lebensweise anzuschließen: "Werden Sie Teil des europäischen gesunden, natürlichen und erdverbundenen Lebensstils mit Olivenölen aus Spanien".

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.oliveoilworldtour.de> oder scannen Sie den folgenden QR-Code:



Folgen Sie uns auf:

LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.

[www.oliveoilworldtour.de](https://www.oliveoilworldtour.de)

MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.



OLIVENÖLE AUS  
**SPANIEN**



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT  
FOR THE ENVIRONMENT.



<https://www.facebook.com/oliveoilworldtourde>  
[https://www.instagram.com/oliveoilworldtour\\_de/](https://www.instagram.com/oliveoilworldtour_de/)  
<https://cookpad.com/de/profil/31857966>

*Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder und liegt in dessen alleiniger Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.*

**Pressekontakt:**

Hansmann PR – Brunthaler & Geisler GmbH

Carole Friedrich

E-Mail: [c.friedrich@hansmannpr.de](mailto:c.friedrich@hansmannpr.de)

Telefon: 089 360 5499 - 18

LASST UNS GEMEINSAM KOCHEN. MIT EUROPÄISCHEM OLIVENÖL WIRD ALLES BESSER.

[www.oliveoilworldtour.de](http://www.oliveoilworldtour.de)

MIT OLIVENÖLEN AUS SPANIEN DEN TIEF VERWURZELTEN, GESUNDEN UND NATÜRLICHEN LEBENSSTIL ENTDECKEN.