Veganismus und Flexitarismus

MIT OLIVENÖL

Veganismus

Wenn wir von Veganismus sprechen, denken wir unbewusst an Lebensmittel, aber in Wirklichkeit handelt es sich um eine Lebensweise, deren Anhänger es ablehnen, Tieren in irgendeiner Weise Schaden zuzufügen. Auch Produkte, die an Tieren getestet werden, und sogar Sportarten wie Reiten werden vermieden.
Dieser Trend hat in den letzten Jahren Einzug in das tägliche Leben gehalten. Es ist keine Überraschung mehr, dass in den Supermärkten ganze Stände voll mit dieser Art von Lebensmitteln sind. Wir lieben sie!

Flexitarismus

Dies ist ein weiterer Trend, der stark im Rennen ist, aber wie der Name schon sagt, ist er weitaus flexibler. Der gelegentliche Verzehr von Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Geflügel gehört dazu.

Einer der positivsten Aspekte dieser Ernährungsweise ist, dass sie vielen Umweltproblemen, die in der heutigen Zeit an der Tagesordnung sind, entgegenwirken könnte.
Diese Diät basiert auf Gemüse, Obst und Lebensmitteln, die reich an pflanzlichen Proteinen, Linsen, Erbsen, Nüssen und Samen sind.

Das Wichtigste bei dieser Ernährungsweise ist, dass du die Nährstoffe der Lebensmittel, die du nicht isst, in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu dir nehmen musst. Das ist die einzige Möglichkeit, diesen Trends voll gesund zu folgen.
Wenn du motiviert bist, dich diesem Trend anzuschließen, oder wenn er bereits Teil deines Lebens ist, überlassen wir dir eine Reihe origineller Rezepte mit Olivenöl, damit du es in deinen veganen Alltag einbeziehen und deinen Gerichten viel Geschmack verleihen kannst.

WOCHENPLAN

MONTAG

Warmer Salat mit schwarzen Bohnen und Kartoffeln

ZUTATEN 2 PERSONEN

- 1 große Kartoffel.
- 1 Zwiebel.
- 100 g Kirschtomaten.
- 1/2 Tasse schwarze Bohnen.
- Blätter von einem Kopfsalat.
- 1 Karotte.
- 1 Glas Mais.
- Saft einer halben Zitrone.
- 1 Knoblauchzehe.
- **2 EL natives Olivenöl extra.**
- Ein halber EL zerstoßener Knoblauch.
- Salz

ZUBEREITUNG

*Da die Bohnen vor dem Kochen etwa 10 Stunden einweichen müssen, sollte mit der Zubereitung dieses Rezepts am Vortag begonnen werden.

1. Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und die eingeweichten und abgetropften Bohnen so lange kochen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseitestellen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Bohnen, die gehackte Zwiebel, die gehackte Knoblauchzehe und schließlich den gemahlenen Chili hineingeben und umrühren. Ein paar Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen die Kartoffel und die Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und die Kartoffel und die Karotte kochen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseitestellen.
5. Die Salatblätter auf einen flachen Teller legen, die Bohnenmischung, die Kartoffel und die Karotte dazugeben und schließlich mit den Kirschtomaten und dem Mais garnieren.

*Zum Anrichten des Salats empfehlen wir einen Spritzer natives Olivenöl extra, Essig und ein wenig Salz.

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

MONTAG

Gemüseböllchen aus Brokkoli und Kichererbsen mit Püree aus geröstetem Kürbis

ZUTATEN 4 PERSONEN

- 80 g Brokkoli.
- 50 g gekochte Kichererbsen.
- 1 Kürbis.
- **10 ml natives Olivenöl extra.**
- 10 g gehackte Frühlingszwiebeln.
- 5 g granulierter Knoblauch.
- Salz.
- Wasser.

ZUBEREITUNG DER GEMÜSEBÄLLCHEN

1. Den Brokkoli gründlich putzen und alle Zutaten in einen Mixer geben: Kichererbsen, Brokkoli, Frühlingszwiebel, Knoblauch, natives Olivenöl extra und Salz nach Geschmack.
2. Alles zusammen zermahlen, bis eine feuchte Paste entsteht. Danach die Paste aus dem Mixer nehmen und in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.
3. Den Ofen auf 200ºC vorheizen, ein Backblech bereitstellen und mit nativem Olivenöl extra beträufeln. Die Gemüseböllchen nach Belieben formen. Wir empfehlen eine runde Form, damit sie beim Backen nicht zerbrechen und innen zart werden.
4. Wenn der Ofen heiß ist und die Gemüseböllchen geformt sind, im Ofen etwa 25 Minuten bei 200ºC backen. Danach aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

ZUBEREITUNG DES KÜRBISPÜREES

1. Den Backofen auf 200ºC vorheizen und ein Blech mit Alufolie auslegen.
2. In der Zwischenzeit den Kürbis putzen und in zwei Hälften schneiden. Die Kerne aus dem Inneren entfernen.
3. Die beiden Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten in den heißen Ofen legen und ein Glas Wasser darüber gießen.
4. 30 Minuten backen, bis sie weich sind. Die beiden Hälften herausnehmen, umdrehen und so lange ruhen lassen, bis sie so weit abgekühlt sind, dass du sie problemlos handhaben kannst.
5. Das gesamte Fruchtfleisch aus dem Kürbis löffeln und in den Mixbehälter geben. So lange pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist.
6. Die Masse abseihen und in eine Schüssel geben. Mit einem Tuch abdecken und ein paar Stunden ziehen lassen.
7. Serviere danach die Gemüseböllchen mit diesem köstlichen Kürbispüree.

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

DIENSTAG

Blumenkohl-Burger mit gemischtem Blattsalat

ZUTATEN 6 PERSONEN

- 500 g Blumenkohl.
- 1/2 Esslöffel gemahlene Kurkuma.
- 40 g rohe Mandeln.
- 100 g Cheddar-Käse.
- 2 Eier.
- 2 Knoblauchzehen.
- Salz.
- Frische Petersilie.
- Schwarzer Pfeffer.
- 1 EL Senf.
- **1 EL natives Olivenöl extra.**

ZUBEREITUNG

1. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz auf großer Flamme erhitzen und den Blumenkohl darin kochen.
2. Den Knoblauch, die Mandeln und die Petersilie hacken. In eine Schüssel geben und den gekochten Blumenkohl, den geriebenen Cheddar-Käse, die verquirlten Eier, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Senf hinzufügen.
3. Mit den Händen kneten, bis alle Zutaten gut vermischt sind.
4. Aus diesem Teig die Burger formen.
5. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit nativem Olivenöl extra erhitzen und die Burger von beiden Seiten goldbraun anbraten.
6. Auf saugfähiges Papier legen, damit das Öl aufgesogen wird, und servieren.

*Dein Lieblingsblattsalat passt hervorragend dazu.

OLIVENÖLE AUS SPANIEN

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

DIENSTAG

Omelett mit Brokkoli und Zwiebeln

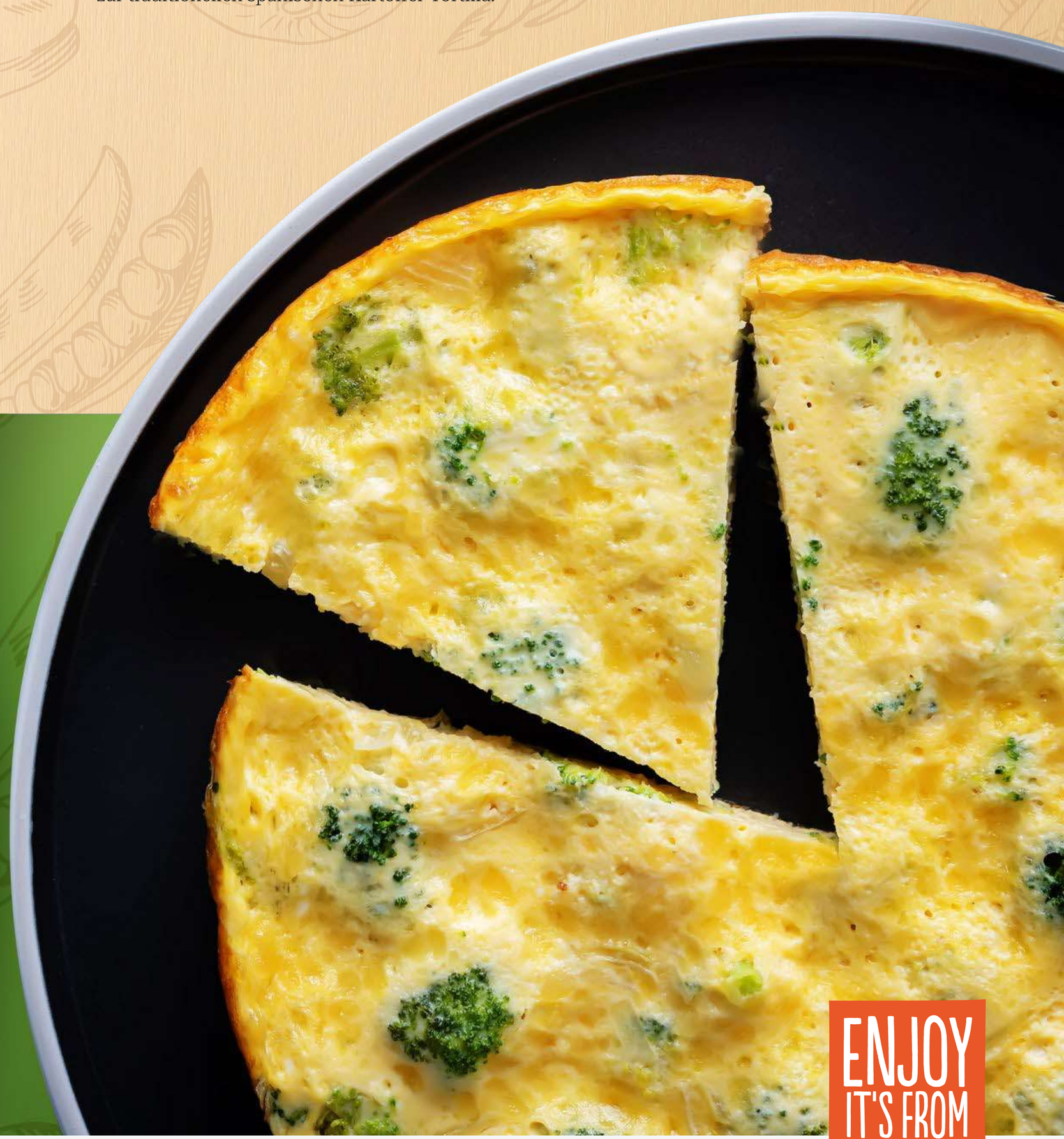
ZUTATEN 4 PERSONEN

- 2 große Kartoffel.
- 8 Eier.
- 1 große Zwiebeln.
- 1 Brokkoli.
- **400 ml Olivenöl.**
- Salz.

ZUBEREITUNG

1. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz auf mittlerer Flamme erhitzen und den Brokkoli darin weich kochen. Abgießen und beiseitestellen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.
4. Eine Pfanne mit reichlich Olivenöl (genug, damit die Kartoffeln im Öl schwimmen) erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die Kartoffeln hineingeben.
5. Während die Kartoffeln braten, die Eier mit etwas Salz in einer Schüssel verquirlen.
6. Wenn die Kartoffeln gar sind, vorsichtig aus dem Öl nehmen und zusammen mit dem Brokkoli und der Zwiebel in die Schüssel mit den Eiern geben und alles gut vermischen.
7. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme mit etwas Olivenöl erhitzen und die Mischung hineingeben. Von einer Seite garen lassen und dann mit Hilfe eines Deckels oder eines Omelettwenders umdrehen und einige Minuten von der anderen Seite anbraten.
8. Wenn das Omelett fertig ist, auf einem Teller servieren.

*Dieses Rezept ist eine köstliche Alternative zur traditionellen spanischen Kartoffel-Tortilla.



OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

MITTWOCH

Rührbraten aus Vollkorneis, Linsen und Avocado

ZUTATEN 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel.
- 2 Avocado.
- 1 Karotte.
- 300 g Vollkornreis.
- 300 g Linsen aus dem Glas.
- **2 EL natives Olivenöl extra.**
- Salz.

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und die Karotte schälen und würfeln. Beiseitestellen.
2. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Avocados herausnehmen, in die gewünschte Form schneiden und beiseitestellen.
3. Die Linsen aus dem Glas in einem Sieb abgießen und waschen. Beiseitestellen.
4. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme mit etwas nativem Olivenöl extra erhitzen und die Mischung hineingeben. Nach etwa 5 Minuten die Linsen und das Salz hinzugeben und noch ein paar Minuten weiterrühren. Herausnehmen und beiseitestellen.
5. Den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel oder auf einen tiefen Teller gießen und den zuvor gekochten Reis hinzufügen. Alles gut vermischen.
6. Zum Schluss die Avocadostücke hinzufügen. Guten Appetit!

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

MITTWOCH

Rührei mit gebratenen roten Paprikaschoten

ZUTATEN 4 PERSONEN

- 2 Paprikaschoten.
- 6 Eier.
- **20 ml natives Olivenöl extra.**
- Salz.
- Pfeffer.

ZUBEREITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme mit etwas nativem Olivenöl extra erhitzen und die Paprikaschoten ein paar Minuten anbraten.
2. In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel verquirlen und in die Pfanne geben. Ständig rühren, bis die Eier stocken, und heiß servieren.

*Rührei kannst du mit fast allen Zutaten zubereiten, mit Wurst, Fleisch oder Fisch. Du kannst ein Rührei auch ohne weitere Zutaten zubereiten. Da du alle möglichen Reste verwenden kannst, ist es ein perfektes Zero-Waste-Rezept. Denk daran, es mit einem Stück Brot zu servieren.

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

DONNERSTAG

Gebratene Aubergine mit Vollkornreis

ZUTATEN 2 PERSONEN

- 100 g Vollkornreis.
- 1 Zwiebel.
- 1 Knoblauchzehe.
- 200 ml Tomatenconfit.
- ½ Zucchini.
- 2 EL Mayonnaise.
- **20 ml Olivenöl.**
- 2 geriebene Karotten.
- 1 TL Curry.
- Petersilie.
- Schwarze Oliven.

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren.
2. Den Ofen auf 180ºC vorheizen und die Auberginen in den heißen Ofen geben. 40 Minuten backen.
3. Wenn die Auberginen fertig sind, das Fruchtfleisch herausnehmen und sowohl die Schale, die uns als Behälter zum Servieren der Mischung dienen wird, als auch das Fruchtfleisch beiseitestellen.
4. Den Knoblauch, die halbe Zucchini und die Zwiebel hacken und mit Salz abschmecken. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme mit etwas Olivenöl erhitzen und die klein geschnittenen Zutaten hineingeben. 10 Minuten anbraten.
5. Danach die geriebenen Karotten und das geröstete Auberginenfleisch hinzufügen und einige Minuten kochen lassen. Zum Schluss das Tomatenconfit hinzugeben und ein paar Minuten gut vermischen. Beiseitestellen.
6. Den Reis nach den Anweisungen auf der Packung kochen und mit der restlichen Füllung vermischen. Dann die Mayonnaise und den Curry hinzufügen.
7. Zum Abschluss die Mischung in die zurückgestellten Auberginenschalen füllen und mit den schwarzen Oliven und der Petersilie garnieren.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

DONNERSTAG

Veganes Cachopo aus Seitanfilets mit Austernpilzen und Tomaten

ZUTATEN 2 PERSONEN

- 8 Seitanfilets.
- Tomatenconfit.
- 4 Austernpilze.
- 1 EL Kichererbsenmehl.
- Weizenmehl.
- 1 Zwiebel.
- 1/2 Glas Wasser.
- Knoblauchpulver.
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver und ½ TL scharfes Paprikapulver.
- Petersilie.
- Salz.
- **200 ml Olivenöl.**

ZUBEREITUNG

1. Die Seitanfilets in Scheiben schneiden und auf einem Teller ruhen lassen.
2. Pilze und Zwiebel fein hacken und eine Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Flamme erhitzen. Wenn sie heiß ist, die zuvor gehackten Zutaten hinzufügen und goldbraun anbraten.
3. Dann das Tomatenconfit hinzugeben, sodass alle Zutaten bedeckt sind, und vermischen. Einige Minuten kochen lassen, bis das Tomatenconfit eingekocht ist, und die Füllung beiseitestellen.
4. Das Weizenmehl mit dem Knoblauch und der Petersilie in einen tiefen Teller geben und gut vermischen.
5. In einer anderen Schüssel das Glas Wasser, den süßen und scharfen Paprika und das Kichererbsenmehl vermischen. Gut verquirlen, bis die Mischung homogen ist.
6. Ein paar Seitanfilets und in die Mischung tauchen. Auf einen Teller legen, etwas von der Füllung auf eines der Filets geben und das andere Filet darauf legen.
7. Mit Mehl bestäuben und ruhen lassen. Mit allen Filets genauso verfahren.
8. Eine Pfanne mit einem guten Schuss Olivenöl auf starker Flamme erhitzen und die panierten Filets darin goldbraun anbraten. Herausnehmen und servieren.

*Dazu passen Salat, Gazpacho oder gebackene Kartoffeln.

OLIVENÖLE AUS SPANIEN

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

FREITAG

Linsen-Curry

ZUTATEN 4 PERSONEN

- 200 g Linsen aus dem Glas.
- 200 g Vollkornreis.
- 1 Stück Ingwer.
- 800 g Tomaten.
- 120 g Erbsen.
- 2 Knoblauchzehen.
- 1/4 Zwiebel.
- Gemahlener Cayennepfeffer.
- 1/2 Dose Kokosnussmilch.
- 2 TL Kurkumapulver.
- 2 g brauner Zucker.
- 2 TL Kreuzkümmelpulver.
- 2 TL Currypulver.
- Salz.
- Schwarzer Pfeffer.
- Koriander nach Geschmack.
- **50 ml natives Olivenöl extra.**

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen abgießen, um die Stärke zu entfernen.
2. Einen Topf mit Wasser und einem Schuss nativem Olivenöl extra auf großer Flamme erhitzen. Wenn das Wasser kocht, den Reis hinzugeben. 10–20 Minuten kochen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit etwas nativem Olivenöl extra bei mittlerer Hitze zwei Minuten lang goldbraun anbraten.
4. Wenn die Zutaten leicht angebräunt sind, Zucker, Curry, Kurkuma, Kokosnussmilch, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz hinzufügen. Bei mittlerer Hitze etwa sieben Minuten kochen und umrühren.
5. Erbsen und Linsen hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen.
6. Danach die Mischung herausnehmen und mit dem Vollkornreis servieren. Mit Koriander bestreuen.

*Dieses Rezept ist wegen der vielen Gewürze besonders schmackhaft. Du kannst so viele Gewürze hinzufügen, wie du möchtest oder einige weglassen.

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

FREITAG

Gebackene Seehechtstäbchen mit Kartoffeln, Tomaten und

ZUTATEN 3 PERSONEN

- 4 Scheiben Toastbrot.
- 500 g gefrorene Seehechtfilets.
- 120 g Vollmilch.
- 120 g Frischkäse.
- 2 Eier.
- Mehl.
- Paniermehl.
- Kirschtomaten.
- **200 ml Olivenöl.**

ZUBEREITUNG DER SEEHECHTSTÄBCHEN

1. Seehechtfilets klein schneiden und in den Mixer geben. Pürieren. Den Frischkäse hinzugeben und erneut pürieren. Beiseitestellen.
2. Die Milch in eine flache Schale gießen und die Brotscheiben darin einweichen. Die Mischung zusammen mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und pürieren.
3. Den Teig in eine Schüssel gießen und mit Frischhaltefolie abdecken. Etwa eine Stunde lang im Kühlschrank zurückstellen.
4. Zum Panieren das Mehl auf einen Teller geben, das Paniermehl auf einen anderen Teller streuen und die Eier in einer Schüssel verquirlen.
5. Wenn der Teig abgekühlt ist, Rechtecke daraus formen und zuerst in Mehl wälzen, dann im verquirlten Ei und schließlich im Paniermehl.
6. Eine Pfanne mit reichlich Olivenöl auf großer Flamme erhitzen und die Seehechtstäbchen hineingeben. Von jeder Seite ein paar Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.
7. Wenn sie fertig sind, auf einem Teller mit saugfähigem Papier abtropfen lassen. Auf einem Teller servieren und mit halbierten Kirschtomaten garnieren.

*Dieses Rezept schmeckt allen Familienmitgliedern, auch den Kleinsten. Du kannst den Fisch auch durch Gemüse, z. B. Blumenkohl, und das Mehl durch Reismehl ersetzen. Auch das wird köstlich sein!

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

SAMSTAG

Kroketten aus Hirse und Steinpilzen

ZUTATEN 3 PERSONEN

- 1 ½ Tassen Wasser.
- ½ Tasse Hirse.
- 3 EL Kichererbsenmehl.
- 1 EL Curry.
- Geschnittener Steinpilz (Boletus edulis).
- Weizenmehl.
- 1 Zwiebel.
- Nährhefe.
- **220 ml Olivenöl.**
- Salz.
- Knoblauchpulver.

ZUBEREITUNG

1. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen und den Curry und das Salz hinzufügen.
2. Wenn es kocht, die Hirse hineinstreuen und so lange umrühren, bis sie gar ist.
3. Pilze und Zwiebel fein hacken und in eine mit etwas Olivenöl auf mittlerer Flamme erhitzte Pfanne geben. Anbraten und danach in den Topf mit der Hirse geben und alles verrühren. Beiseitestellen.
4. In der Zwischenzeit das Weizenmehl, das Kichererbsenmehl und ½ Tasse Wasser in eine Schüssel geben.
5. Die Steinpilz-Hirse-Mischung zu Kugeln formen und in der Mischung wälzen.
6. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme mit reichlich Olivenöl erhitzen und die Kroketten darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Warm servieren.

*Kroketten sind ein Gericht, das aus Resten zubereitet werden kann, d. h. du kannst alle möglichen übrig gebliebenen Zutaten für die Füllung verwenden.

OLIVENÖLE AUS SPANIEN

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

SAMSTAG

Grünkohlsalat mit Quinoa, Walnüssen, Cranberries und Käse

ZUTATEN 6 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

- 4 Tassen Wasser.
- 1 Tasse Quinoa.
- 4 Tassen Grünkohl.
- 1 Tasse Cranberries.
- 10 geriebene Rosenkohlköpfchen.
- 1 Tasse zerkrümelter Fetakäse.
- 1 Tasse Walnüsse.

FÜR DAS DRESSING

- 1/3 Zucker oder Datteln.
- 1 EL gemahlener Senf.
- **¾ Olivenöl.**
- ½ Tasse Weißweinessig.
- Salz.
- Geriebene Zwiebel.

ZUBEREITUNG

1. Für den Salat die Quinoa abspülen und abtropfen lassen.
2. Einen Topf mit Wasser auf mittlerer Flamme erhitzen und die Quinoa etwa 10 Minuten lang kochen und beiseitestellen.
3. Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und umrühren. Eine halbe Stunde lang im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Danach Quinoa, Grünkohl, Rosenkohl, Käse, Walnüsse und Cranberries in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Alles gut umrühren.

*Dieses Rezept ist eine coole Option, mit der du die Sommerhitze besiegst. Du kannst den Salat auch einige Tage lang im Kühlschrank aufbewahren und ihn essen, wann immer du willst. Er behält seinen vollen Geschmack, als wäre er gerade erst zubereitet worden!

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

SONNTAG

Gebratene Reisnudeln mit Gemüse

ZUTATEN 3 PERSONEN

- ½ rote Paprikaschote.
- ½ grüne Paprikaschote.
- ½ gelbe Paprikaschote.
- 250 g Reisnudeln.
- 2 Karotten.
- 1 Zucchini.
- 1 Zwiebel.
- 1 Knoblauchzehe.
- 50 ml Sojasauce.
- Salz.
- Pfeffer.
- **20 ml natives Olivenöl extra.**

ZUBEREITUNG

1. Einen Topf mit Wasser, zwei Esslöffeln Sojasauce und Salz erhitzen. Aufkochen lassen.
2. Die Reisnudeln und die vorherige Mischung in eine Schüssel geben, umrühren und etwa drei Minuten ziehen lassen.
3. Danach die Flüssigkeit abgießen und die Reisnudeln beiseitestellen.
4. Zucchini, Karotte, Zwiebel und Paprikaschoten schälen und würfeln, den Knoblauch hacken. Beiseitestellen.
5. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme mit zwei Esslöffeln nativem Olivenöl extra erhitzen und alle geschälten und gehackten Zutaten hineingeben.
6. Nach einigen Minuten salzen und pfeffern und die restliche Sojasauce hinzufügen. 5 Minuten anbraten.
7. Die Nudeln in einen tiefen Teller geben und das Gemüse darauf verteilen.

*Diesem Rezept kannst du Seitan oder Tofu hinzufügen und dem Gericht so mehr Konsistenz zu verleihen.

OLIVENÖLE AUS **SPANIEN**

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

SONNTAG

Kürbiscremesuppe mit Käse und Toast mit Tomate und Öl

ZUTATEN 4 PERSONEN

ZUTATEN FÜR DIE KÜRBISCREMESUPPE

- 700 g Kürbis.
- 1 Zwiebel.
- 3 Knoblauchzehen.
- 500 ml Hühnerbrühe.
- **20 ml natives Olivenöl extra.**
- Gemahlener Kreuzkümmel.
- Schwarzer Pfeffer.
- Salz.
- 200 g Frischkäse.
- 20 g Blauschimmelkäse.
- Samenmix.
- Muskatnuss.

ZUTATEN FÜR DAS BROT MIT ÖL UND TOMATE

- 3 Tomaten.
- **30 ml natives Olivenöl extra.**
- 1/2 Laib Brot
- Salz.
- 1 Knoblauchzehe (wahlweise).

ZUBEREITUNG DER KÜRBISCREMESUPPE

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Eine Pfanne mit etwas nativem Olivenöl extra erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel hinzugeben und etwa 3 Minuten anbraten. Danach den Kürbis hinzufügen und weitere fünf Minuten rühren.
4. Dann ein wenig Muskatnuss und gemahlenen Kreuzkümmel darüber streuen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Danach vom Herd nehmen und im selben Topf pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Den Frischkäse hinzufügen.
6. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.
7. In einer Schüssel servieren und mit den Samen garnieren.

ZUBEREITUNG DES BROTS MIT ÖL UND TOMATE

1. Den Ofen auf 200ºC vorheizen und in der Zwischenzeit das Brot in Scheiben schneiden.
2. Wenn der Ofen heiß ist, die Brotscheiben in den Ofen legen und rösten bis sie knusprig sind.
3. Sobald das Brot geröstet ist, aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
4. Wenn du es pikant magst, reibe den Knoblauch über das abgekühlte Brot.
5. Die Tomaten halbieren und den Saft auf den gerösteten Brotscheiben verteilen.
6. Zum Schluss Salz und einen guten Schuss natives Olivenöl extra darüber geben.

*Brot mit Öl und Tomate ist in einigen südeuropäischen Ländern, z. B. in Spanien, ein beliebtes Frühstück.

OLIVENÖLE AUS SPANIEN

MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE

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

ENJOY IT'S FROM EUROPE

NATIVES
OLIVENÖL EXTRA
WORLD LEADERS