



Kleine Ölkunde

Mit leckeren Rezepten für Ihren Genuss

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg www.vitaquell.de info@vitaquell.de



Ariane Wende (Dipl. oec. troph.), Andrea Dehn (Dipl. oec. troph.) und Andrea Halberstadt (Dipl. oec. troph.)

Diese Broschüre wurde entwickelt von unserer Diät- und Ernährungsberatung. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

Fauser Vitaquellwerk KG

Vitaquell-Ernährungsteam Pinneberger Chaussee 60 · 22523 Hamburg Tel. 040/5 72 02-262/-263 · Fax 040/5 72 02-231 andrea.dehn@vitaquell.de · andrea.halberstadt@vitaquell.de www.vitaquell.de

> Hamburg, im Mai 2019 8. überarbeitete Auflage

Inhaltsverzeichnis

Unsere Philosophie	4
Kaltgepresstes Öl – schmeckt gut und tut gut	5
Die Ölgewinnung	6
Was bedeutet Kaltpressung und Heißpressung?	7
Kleine Ölkunde	8
Vitaquell Bio Sonnenblumenöl	8
Vitaquell Bio Rapskernöl	8
Vitaquell Bio Hanföl	9
Vitaquell Walnussöl	9
Vitaquell Bio Olivenöl, nativ extra	10
Vitaquell Bio Leinöl aus Goldleinsaat / Leinöl	11
Vitaquell Bio Sesamöl ungeröstet / geröstet	12
Vitaquell Bio Maiskeimöl	12
Vitaquell Traubenkernöl	13
Vitaquell Bio Sojaöl	13
Vitaquell Weizenkeimöl / Weizenkeimöl mit Sanddorn	14
Vitaquell Bio Kürbiskernöl	15
Vitaquell Erdnussöl	15
Vitaquell Bio Mandelöl	15
Vitaquell Bio Arganöl geröstet / ungeröstet	16
Vitaquell Bio Mutter- und Kind-Öl	16
Vitaquell Heiße Küche Bratöl	17
Vitaquell Bio Kokosöl nativ und mild	17
Vitaquell Omega-3-DHA-Öl	18
Vitaquell Bio Sanddornfruchtöl	19
Vitaquell Schwarzkümmelöl	19
Vitaquell Bio Borretschöl	19
Rezepte - Da kommt Genuss auf	20
Salate	20
Suppen	23
Hauptgerichte	24
Kleine Köstlichkeiten	27
Backen	30
Fettsäurenzusammensetzung der Vitaquell Pflanzenöle	34
Vitaquell Pflanzenöle – Ihr Plus an Gesundheit	35



Unsere Philosophie

Wir lieben vegetarische, vegane und Bio-Lebensmittel

Wir fertigen seit fast 100 Jahren hochwertige Lebensmittel für ernährungs- und gesundheitsbewusste Menschen. Egal ob Groß oder Klein, Vegetarier, Veganer oder anspruchsvoller Genießer, Vitaquell bietet mit seinen über 100 vegetarischen, veganen und Bio Lebensmitteln ein breites Produktsortiment mit Geschmacksvielfalt für Jedermann – von A wie Ahornsirup bis W wie Weizenkeimöl.

1922 gegründet, sind wir seit 1930 ein unabhängiges Familienunternehmen, das seine Wurzeln in der Öl- und Margarineherstellung hat. Mit diesem Know-how und einer jahrzehntelangen solide gereiften Herstellungskultur verfolgen wir die Produktion naturbelassener Lebensmittel in unserer Manufaktur in Hamburg. Im Zuge der jeweiligen Marktentwicklung und im Rahmen der Anforderungen von Kunden und Fachhandel konnten wir uns mehrfach als Pionier diverser Produktinnovationen beweisen. Darunter zählen beispielsweise die erste ungehärtete rein pflanzliche Margarine mit kaltgepressten Ölen wie dem Sonnenblumen- und Weizenkeimöl – wodurch Vitaguell seither als

"Wegbereiter" der Reformhaus-Margarine gilt – oder das Vitaquell Omega-3-DHA-Öl.

Vitaquell – Grün aus Tradition, Fairness und Verantwortung für Mensch, Tier, Umwelt sowie für unsere Mitarbeiter und alle Geschäftspartner

Qualität und Geschmack definieren sich über viele Aspekte. Wir sind überzeugt, dass die sorgfältige Auswahl erlesener Rohstoffe und Zutaten, ein schonendes Herstellungsverfahren gepaart mit der Kreativität und Kompetenz unserer Produktentwickler und Ökotrophologen sowie ein modernes Qualitätsmanagement mit eigenem Labor hochwertige Produkte erzeugt.

Neben der eigentlichen Produktqualität fokussieren wir Aspekte wie Umweltverträglichkeit, Erhaltung der Lebensräume und Sicherung sozialer Strukturen. Zudem zählen Fairness und Verantwortung gegenüber Mitarbeitern, Kunden und Partnern zu den wichtigsten Richtlinien unseres unternehmerischen Handelns, auch im Hinblick auf nachfolgende Generationen.

Kaltgepresstes Öl

Schmeckt gut, tut gut

Kaltgepresste, nicht raffinierte (native) Öle zeichnen sich durch ihren exklusiven Geschmack, ihre arteigene Farbe und ihren artspezifischen Geruch aus und unterscheiden sich damit wesentlich von den neutralen raffinierten Ölen. Sie werden überrascht sein von dem ausdrucksvollen Geschmack der einzelnen Öle, die Ihren Rezepten "das gewisse Extra" verleihen.

Erhitzen von kaltgepressten Ölen:

Sie können Vitaquell Öle zum Dünsten, Kochen und Kurzbraten bedenkenlos auf Temperaturen bis zu 180 °C erhitzen. Untersuchungen haben ergeben, dass bei Kurzzeiterhitzung kaum Veränderungen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure) erfolgen. Gerade kaltgepresste, nicht raffinierte Öle sind durch ihren hohen natürlichen Gehalt an Vitamin E vor der Reaktion mit Sauerstoff geschützt. Es sollte jedoch folgendes beachtet werden:

- Das Öl langsam, zusammen mit der Pfanne und nicht über den Rauchpunkt (Qualmentwicklung) erhitzen.
- Wenn möglich, mit geschlossenem Deckel arbeiten, Öle nicht mehrmals erhitzen.
- Für die Fritteuse sollten Sie Vitaquell Heiße Küche Bratöl verwenden.

Leinöl darf auf keinen Fall erhitzt und sollte deshalb den Speisen erst nach der Zubereitung zugegegben werden.

So lagern Sie Ihr Öl richtig:

Alle Vitaquell Öle sollten gut verschlossen und dunkel gelagert werden (z.B. im Küchenschrank), da Licht und Wärme den Vitamin E-Abbau beschleunigen. Öle mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten nach dem Öffnen rasch verbraucht werden, durchschnittlich sind sie 3–4 Monate

haltbar. Durch eine kühle Lagerung (Kühlschrank) kann die Haltbarkeit verlängert werden. Ausnahme: Leinöl wird leicht ranzig und ist nach dem Öffnen nur ca. 3 – 4 Wochen haltbar. Oliven– und Erdnussöl können durch eine Lagerung im Kühlschrank dickflüssig bis fest werden, da sie einen höhren Anteil an höher schmelzenden Fettsäuren aufweisen. Das bedeutet keine Qualitätsminderung, denn bei Zimmertemperatur werden diese Öle wieder flüssig und klar. Kokosöl ist über 26 °C eine klare, leicht neblige Flüssigkeit, unter 26 °C ist es schneeweiß und fest.

Trübstoffe in Ölen:

Naturbelassene Öle können, wenn sie nicht gefiltert werden, Trübstoffe enthalten, die sich am Boden der Dose/Flasche absetzen. Dieses sind natürliche Fettbegleitstoffe. Gourmets bevorzugen diese Öle, da in den Trübstoffen besonders intensive Geschmacksstoffe enthalten sind.

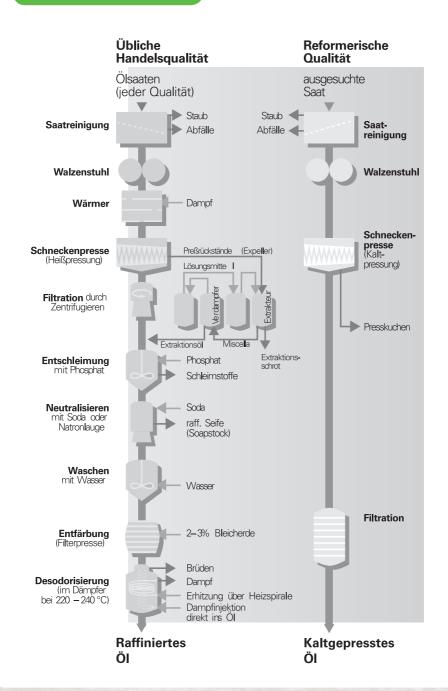
Tipp:

Wählen Sie die Temperatur bei der Zubereitung Ihrer Speisen nur so hoch wie nötig. Höhere Temperaturen bewirken in der Regel kein schnelleres Garen der Lebensmittel, sie führen lediglich zum Verlust wertvoller Inhaltsstoffe. Um zu sehen, ob das Fett die richtige Temperatur hat, halten Sie einen Holzstab ins Öl: entstehen Bläschen, ist es heiß genug.

Zu viel Fett ist ungesund.

Die Lösung: Weniger Fett – dafür besseres. Verwenden Sie daher für die Zubereitung Ihrer Speisen unsere wertvollen Pflanzenöle.

Die Ölgewinnung



Was bedeutet Kaltpressung und Heißpressung?

Die Kaltpressung

Das schonendste, aber auch aufwendigste Verfahren, um Öl zu gewinnen. Die Ölausbeute ist gering und die ausgesuchten hochwertigen Ölsaaten sind teuer. Doch es werden Öle mit einem wertvollen Spektrum an natürlichen Fettbegleitstoffen (Vitamin E, Lecithin, Carotinoide, sekundäre Pflanzenstoffe etc.) gewonnen. Voraussetzung für ein einwandfreies Kaltpressöl ist eine sorgfältige Auswahl der Rohstoffe: so werden z.B. ausschließlich erntefrische, keimfähige Saaten verwendet. Dies ist entscheidend für den guten Geschmack des Öles.

Kaltgepresste Öle werden nach handwerklicher Tradition ohne äußere Wärmezufuhr lediglich durch mechanische Verfahren hergestellt. Dabei werden im auslaufenden Öl Temperaturen bis zu max. 40 °C erreicht. Diese Wärme entspricht in etwa den Temperaturen, denen die Ölsaaten in den Ursprungsländern durch die Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind. Diese Öle werden anschließend keiner weiteren Behandlung unterzogen (Raffination) und deshalb auch als "naturbelassen" (nativ) bezeichnet.

Die Heißpressung

Bei diesem Pressverfahren wird die Saat mit hohen Temperaturen (über 80 °C) und hohem Druck gepresst. Das so gewonnene Öl muss, um genusstauglich zu sein, anschließend einer weiteren Behandlung (Raffination) unterzogen werden.

Die Extraktion

Ist ein physikalischer Vorgang, der eine besonders hohe Ölausbeute zum Ziel hat und meistens anschließend an die Heißpressung angewandt wird. Hierbei wird das Öl durch Lösungsmittel (z.B. Hexan) aus der Saat bis auf einen Restölgehalt von unter 1% herausgezogen.

Das so gewonnene Rohöl ist nicht genießbar und muss anschließend ebenfalls einer Raffination unterzogen werden.

Die Raffination

Ziel der Raffination ist die Entfernung aller unerwünschten Geschmacks- und Begleitstoffe sowie Verunreinigungen, um ein neutral schmeckendes Öl zu erhalten.

- Entschleimung: Entfernung von Phosphatiden (Lecithin) und Schleimstoffen mittels Säurelösung oder Phosphaten.
- Entsäuerung (Neutralisation): Entfernung freier Fettsäuren sowie Farbstoffe durch Verseifen mit Laugen oder Abdestillation mittels hoher Temperaturen unter Vakuum.
- Entfärbung: Durch Zugabe von Bleicherde und/oder Aktivkohle werden natürliche Farbstoffe und Oxidationsprodukte, aber auch ein großer Teil der ernährungsphysiologisch wertvollen Fettbegleitstoffe beseitigt.
- Dämpfung (Desodorisierung): Bei hohen Temperaturen (bis 240 °C) werden unerwünschte Geruchs- und Geschmacksstoffe im Hochvakuum mit Hilfe von Wasserdampf aus dem Öl entfernt. Da nicht nur unerwünschte Komponenten, sondern auch die arteigenen Geruchs- und Geschmacksstoffe des Öles entfernt werden, entsteht als Endprodukt ein neutral schmeckendes, seines natürlichen Charakter beraubtes Öl.

Vollraffinierten Ölen fehlen außerdem ernährungsphysiologisch wichtige natürliche Fettbegleitstoffe wie Tocopherole (Vitamin E), Phosphatide (Lecithin). Schleimstoffe. Sterine usw.

Kleine Ölkunde

Vitaquell Bio Sonnenblumenöl

Kaltgepresst, nativ

So schmeckt's: Das Bio Sonnenblumenöl kaltgepresst nativ besitzt einen charakteristischen kernig-nussigen Geschmack nach Sonnenblumenkernen.

Das steckt drin: Aufgrund seines hohen Gehaltes an essenzieller Linolsäure (60%) und Vitamin E ist es besonders zu empfehlen.

Passt zu: Dressings mit frischen Kräutern, Rohkostsalat und Pizzateig.

Vitaquell Küchentipp: Es kann auch zum schonenden Dünsten, Kochen und Kurzbraten verwendet werden.

Rezeptvorschläge: Pikanter Salat mit Beeren (S. 22), Kumpir mit Pfifferlingen und Sesam (S. 26), Frühlingsquark mit Sesamkartoffeln (S. 29), Quark-Öl-Teig (S. 30),



Vitaquell Bio Rapskernöl

Aus geschälter Saat, kaltgepresst, nativ

So schmeckt's: Das goldgelbe Bio Rapskernöl wird besonders schonend aus geschälten Rapssaaten gepresst, wodurch es fein nussig schmeckt und sehr mild ist.

Das steckt drin: Pluspunkte für die Fettsäuren – Rapskernöl enthält viele Omega-3-Fettsäuren (9%) und Vitamin E. Es zeichnet sich durch eine optimale Fettsäurenzusammensetzung aus, die den aktuellen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft entspricht.

Passt zu: Verleiht deftigen Speisen eine feine Fülle und kann für Gemüse, Fisch und Fleisch, Pastasoßen und Kuchen verwendet werden. Rapskernöl harmoniert besonders mit Kartoffel- und Getreidegerichten.

Vitaquell Küchentipp: Das Öl für die gesunde Küche ist ideal zur Zubereitung von Salaten, Dips und Marinaden. Eignet sich zum Backen, Dünsten, Kochen und schonenden Braten.

Rezeptvorschläge: Kumpir mit Pfifferlingen (S. 26), Sylter Kliffkanten (S. 31)



Unser Öltipp: Öl ziehen

In der ayurvedischen Lehre dient Olziehen der Entgiftung des Körpers. Es soll u.a. eine positive Wirkung auf die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch haben. Hierfür morgens direkt nach dem Aufstehen 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl ca. 10 Minuten schlürfen und kauen, ausspucken, intensiv spülen und Zähne putzen. Alternativ kann auch Sesamöl oder Kokosö verwendet werden.

Vitaquell Bio Hanföl

Kaltgepresst, nativ

So schmeckt's: Das Öl mit seinem mild-nussigen Geschmack und der dunkel-grünen Farbe zeichnet sich vor allem durch das Vorhandensein der äußerst selten vorkommenden, essenziellen Fettsäure gamma-Linolensäure aus.

Das steckt drin: Es ist aufgrund seines hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (17% alpha-Linolensäure, 2% gamma-Linolensäure, 54% Linolsäure) aus ernährungsphysiologischer Sicht besonders wertvoll und besitzt laut gültigen Ernährungsempfehlungen ein optimales Fettsäurenverhältnis

Passt zu: Vitaquell Hanföl sollte überwiegend in der kalten Küche Verwendung finden. Besonders für die Zubereitung von Dressings und Dips geeignet oder zum Verfeinern von Nudeln, gedünstetem Gemüse und Suppen.

Rezeptvorschläge: Power-Hanfriegel (S. 33)



Vitaquell Walnussöl

Geröstet, kaltgepresst

So schmeckt's: Das bernsteinfarbene Öl hat ein köstlichfeines Nussaroma und gibt dadurch selbst einfachen Gerichten das besondere Etwas.

Das steckt drin: Das geschmacklich edle Öl enthält beide essenziellen Fettsäuren: Linolsäure (60%) und alpha-Linolensäure (12%).

Passt zu: Sehr gut zu Salaten, Suppen und Soßen und findet auch Verwendung für Süßspeisen, wie Obstsalate, Gebäck, Cremefüllungen und Desserts.

Vitaquell Küchentipp: Harmoniert besonders mit Blattsalaten, wie z.B. Feldsalat, Rohkost und roter Beete zusammen mit milden Essigen.

Rezeptvorschläge: Salat mit Parmesan-Tofuwürfeln (S. 22), Rübli-Walnuss-Schnitten (S. 32)







Vitaquell Bio Olivenöl nativ extra

Kaltgepresst, naturbelassen

So schmeckt's: Je nach Ursprungsland der Oliven zeichnet es sich durch seine charakteristische, olivgrüne Farbe und seinen unübertroffenen fruchtigen Geschmack aus.

Das steckt drin: Olivenöl hat den höchsten Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren (74% Ölsäure) und enthält sekundäre Pflanzenstoffe.

Passt zu: Harmoniert mit Kräutern wie Basilikum, Oregano und Salbei. Ein Muss für Antipasti, Pesto, Fisch, zu mediterranem Gemüse oder einfach zu frischem Brot.

Vitaquell Küchentipp: Passt besonders zu Salaten und Mediterranem. Das Allround-Öl eignet sich zum Dünsten, Kochen, Braten, Grillen, Marinieren und Konservieren.

Rezeptvorschläge: Tomatensuppe mit Rucola-Pesto (S.23), Kartoffel-Foccacia mit Zucchini (S.24), Power Pesto (S.28), Champignon-Carpaccio (S.29)



Unser Öltipp: Luxus-Peeling zum Selbermachen

150 g Guadalquivir Totes-Meer-Salz und 3 EL Vitaquell Olivenöl mischen. Verbinden Sie das Peeling mit einer kleinen Massage. In kreisenden Bewegungen von den Händen und Füßen zum Herzen hin streichen. Kurz einwirken lassen, dann unter der Dusche warm abspülen.

Vitaquell Bio Leinöl aus Goldleinsaat

Kaltgepresst, nativ

So schmeckt's: Das Öl wird, damit es einen angenehm mild-nussigen Geschmack erhält, aus den hochwertigen Goldleinsamen schonend kaltgepresst.

Das steckt drin: Durch den schonenden Herstellungsprozess wird ein wertvolles Leinöl mit einem besonders hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (alpha-Linolensäure = 55%) gewonnen.

Passt zu: Probieren Sie Leinöl mit Quark oder genießen Sie es an Pellkartoffeln oder Gemüse. Harmoniert sehr gut mit süßlichem Essig.

Vitaquell Küchentipp: Leinöl sollte nicht erhitzt werden, da die alpha-Linolensäure sehr empfindlich ist. Nach dem Öffnen sollte das Öl kühl (am besten im Kühlschrank) gelagert und bald verbraucht werden.

Rezeptvorschläge: Frühlingsquark mit Sesamkartoffeln (S. 29), Hanseatenbrot (S. 31)

Auch erhältlich in der 100 ml-Probiergröße!



Vitaquell Leinöl aus brauner Leinsaat

Kaltgepresst, nativ

So schmeckt's: Das kulinarische Öl ist gelb in der Farbe und hat einen nussig-herben bis leicht bitteren Geschmack.

Das steckt drin: Leinöl hat unter den Pflanzenölen einen Spitzengehalt an Omega-3-Fettsäuren (55%) in Form der essenziellen alpha-Linolensäure.

Passt zu: Besonders zu Kartoffelgerichten. Ein traditionelles Gericht ist Pellkartoffeln mit Leinölquark.

Vitaquell Küchentipp: Da dies ein sehr empfindliches Öl ist, sollte es überwiegend in der kalten Küche verwendet und zügig verbraucht werden. Warmen Speisen sollte es erst am Ende des Kochvorgangs zugegeben werden. Harmoniert sehr gut mit süßlichem Essig.

Rezeptvorschläge: Frühlingsquark mit Sesamkartoffeln (S. 29)



Vitaquell Bio Sesamöl

Kaltgepresst, nativ / kaltgepresst, geröstet

So schmeckt's: Das ungeröstete Sesamöl hat einen angenehmen mild-nussigen Geschmack und ist von hellgelber Farbe. Sesamöl geröstet zeichnet sich durch einen röstig-aromatischen Geschmack und eine goldgelbe Farbe aus.

Das steckt drin: Kennzeichnend am Sesamöl ist sein ausgewogenes Verhältnis von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die natürlichen Antioxidantien Sesamol und Sesamolin machen das Öl besonders lange haltbar.

Passt zu: Bevorzugt verwendet wird es in der asiatischen und orientalischen Küche, aber auch zum Kochen, Dünsten, für Salate und Süßspeisen ist es hervorragend geeignet.

Vitaquell Küchentipp: Es lässt sich sehr gut im Wok verwenden und gibt auch heimischen Gemüsen einen orientalischen Touch.

Rezeptvorschläge: Tofu-Päckchen vom Grill (S. 24), Grüne Gemüsepfanne aus dem Wok (S. 25), Sommergemüse aus dem Wok (S. 26), Kumpir mit Pfifferlingen und Sesam (S. 26)



Unser Öltipp: Massage-Öl

Sesamöl auf ca. 100 °C erwärmen, abkühlen lassen. Den Körper mit Sesamöl massieren, danach duschen. Oder das Öl fü Teilkörpermassagen verwenden.

Vitaquell Bio Maiskeimöl

Gepresst, gedämpft

So schmeckt's: Das Öl mit seiner goldgelben, leicht rötlichen Farbe zeichnet sich durch einen milden getreidigen Geschmack aus.

Das steckt drin: Maiskeimöl hat einen hohen Anteil an Linolsäure (54%) und Ölsäure (30%).

Passt zu: Eignet sich wunderbar zum Dünsten, Kochen, Backen und Marinieren sowie in der kalten Küche zur Zubereitung von Dips, Salatsoßen oder zum Einlegen von Gemüse.

Vitaquell Küchentipp: Harmonisiert hervorragend mit allen Getreidegerichten und lässt sich für Salatsoßen gut mit nussigen Ölen und fruchtigen Essigen mischen.

Rezeptvorschläge: Pikanter Salat mit Beeren (S. 22), Brasilianische Tortillas (S. 30)



Vitaquell Traubenkernöl

Gepresst, gedämpft

So schmeckt's: Raffiniertes Traubenkernöl ist geschmacksneutral und weist eine hellgrüne Farbe auf.

Das steckt drin: Traubenkernöl hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem an Linolsäure (70%).

Passt zu: Das Traubenkernöl in raffinierter Qualität ist vielseitig verwendbar: Es rundet den Geschmack zartschmelzender Speisen ab und eignet sich besonders für Salate mit Fisch und Geflügel.

Vitaquell Küchentipp: Ideal zur Herstellung von Mayonnaise.

Rezeptvorschläge: California-Pastasalat (S. 20), Traubenkernöl-Dip (S. 28)



Vitaquell Bio Sojaöl

Kaltgepresst, nativ

So schmeckt's: Das hell-gelbe Öl zeichnet sich durch einen typischen ausgeprägten bohnigen Geschmack aus (mild bis fast neutral).

Das steckt drin: Das lecithinreiche Sojaöl hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (61 %), dabei auch Omega-3-Fettsäuren (7 %).

Passt zu: Das vielseitig verwendbare Öl eignet sich zum Dünsten, Kochen und schonenden Braten. Auch ideal zum Anrichten von Satésoßen, Dips und für eingelegtes Gemüse.

Vitaquell Küchentipp: Harmoniert vor allem zu Wokgerichten und damit zu allen fernöstlichen Rezepten.

Rezeptvorschläge: Sommergemüse aus dem Wok (S. 26)







Vitamin E

ist ein fettlösliches Vitamin, das für den Schutz von Ölen und Fetten vor Ranzigkeit verantwortlich ist. Im menschlichen Körper schützt Vitamin E die Zellen vor schädlichen Oxidationsvorgängen (Zerstörung durch Sauerstoff). Die empfohlene tägliche Zufuhr für Vitamin E liegt laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) bei 12 – 15 mg alpha-Tocopherol (Form von Vitamin E) für Erwachsene. Sie können bereits mit 2 EL Sonnenblumenöl oder 1 TL Weizenkeimöl Ihren Tagesbedarf an Vitamin E decken.

Vitaquell Weizenkeimöl, 1. Pressung

Kaltgepresst

So schmeckt's: Das rötliche bis orangefarbene Öl hat einen angenehmen frischen, getreideartigen Geschmack.

Das steckt drin: Dieses Öl hat den höchsten natürlichen Vitamin E-Gehalt unter den pflanzlichen Ölen. Bereits 1 EL pro Tag enthält die empfohlene Tagesdosis.

Passt zu: Da es keine Hitze verträgt, wird es vor allem in der kalten Küche eingesetzt. Es passt gut zu Rotkohl, Blatt- und Gemüsesalaten sowie zu Müsli und Gemüsesäften.

Vitaquell Küchentipp: Nach dem Kochen lässt sich das vitaminreiche Öl gut in Suppen und Soßen einrühren.

Rezeptvorschläge: Weizenkeimöl am besten pur oder eingerührt in einem Smoothie/ Obst-Gemüsesaft genießen.



Vitaquell Weizenkeimöl mit Sanddorn

Kaltgepresst

So schmeckt's: Vitaquell Weizenkeimöl mit Sanddorn ist eine Mischung aus mildem Weizenkeimöl und kaltgepresstem, nativen Sanddornöl (2%). Hierdurch erhält das getreidig schmeckende Öl eine angenehm fruchtige Note.

Das steckt drin: Das Öl zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an Vitamin E und essentiellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, auch Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) aus. Bereits ein großer EL (6 g) deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin E.

Passt zu: Aufgrund des Geschmacks passt es optimal zu kalten Getreidegerichten. Das Öl sollte nicht erhitzt werden.

Vitaquell Küchentipp: Verleihen Sie Fitness-Drinks aus frisch gepresstem Möhrenund Apfelsaft mit etwas Zitronensaft und Weizenkeimöl das gewisse Etwas.

Rezeptvorschläge: Weizenkeimöl am besten pur oder eingerührt in einem Smoothie/ Obst-Gemüsesaft genießen.



Vitaquell Steirisches Bio Kürbiskernöl g.g.A.

Geröstet, gepresst

So schmeckt's: Vitaquell Bio Kürbiskernöl wird aus frisch gerösteten Kürbiskernen gepresst. Es hat einen charakteristischen kräftig nussigen Geschmack und eine satte dunkelgrüne Farbe. Es eignet sich hervorragend in der kalten Küche für Salate, Mayonnaisen und Pesto.

Das steckt drin: Enthält viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und den sekundären Pflanzenfarbstoff Chlorophyll.

Passt zu: Herzhaften Salaten (Kartoffel-, Fleisch- und Eiersalate), zu würzigen Soßen und Mayonnaisen und kann zum Backen, für Brot, Müslis und Süßspeisen verwendet werden.

Vitaquell Küchentipp: Verfeinert die traditionelle österreichische Küche und hebt besonders den Geschmack von Kürbisgerichten hervor.

Rezeptvorschläge: Kicher-Kürbissuppe (S. 23), Ofengemüse mit Hirse und Kürbiskernöl-Dip (S. 25), Kürbiskern-Pesto (S. 28)



Vitaquell Erdnussöl

Geröstet, kaltgepresst

So schmeckt's: Dieses Öl zeichnet sich durch seine gelb-bräunliche Farbe und einen milden Erdnussgeschmack aus.

Das steckt drin: Erdnussöl besteht zu 80% aus einfach ungesättigten Fettsäuren

Passt zu: Gut zum schonenden Braten von Fisch, Fleisch und Geflügel, für Zubereitungen im Wok, aber auch für Salate und Rohkostteller.

Vitaquell Küchentipp: Harmoniert besonders mit Gerichten der fernöstlichen Küche sowie Erdnuss-Marinaden und Dressings.

Rezeptvorschläge: Asiatisches Erdnuss-Dressing (S. 21), Tofu-Päckehen vom Grill (S. 24)

Vitaquell Bio Mandelöl

Kaltgepresst, nativ

So schmeckt's: Das Öl mit der sehr hellgelben Farbe hat einen fein-milden Mandelgeschmack.

Das steckt drin: Aufgrund seines hohen Anteils an einfach ungesättigten Fettsäuren ist es ernährungsphysiologisch besonders wertvoll.

Passt zu: Ideal zur Herstellung von Salatsoßen, Marinaden, Süßspeisen und Gebäck.

Vitaquell Küchentipp: Verleiht Kleingebäck ein besonderes Aroma und macht es saftig.

Rezeptvorschläge: Lüneburger Buchweizentorte (S. 33)



Vitaquell Bio Arganöl

Geröstet, kaltgepresst / ungeröstet, kaltgepresst, nativ

So schmeckt's: Arganöl schmeckt mild-nussig und weist einen warmen hellbraunen Farbton auf. Das ungeröstete Arganöl behält seinen sehr milden und feinen Geschmack.

Das steckt drin: Arganöl ist aufgrund seiner wertvollen Fettsäurenzusammensetzung und dem Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen eine echte Kostbarkeit. Es besteht zu ca. 80% aus ungesättigten (essenziellen) Fettsäuren – hauptsächlich Ölsäure und Linolsäure. Darüber hinaus findet sich im Öl ein hoher Anteil natürlich vorkommender Antioxidantien zum Schutz vor freien Radikalen. Es gilt als wichtiger Lieferant von Tocopherolen und Phytosterolen.

Passt zu: Arganöl ist nicht nur in der anspruchsvollen Gastronomie sehr begehrt. Die delikate Note lässt sich besonders mit Gemüse, Salaten, Fisch und Geflügel kombinieren. Das ungeröstete Arganöl kann hervorragend kulinarischen Delikatessen zugegeben, pur eingenommen und insbesondere für Kosmetik verwendet werden.

Vitaquell Küchentipp: Am besten lässt sich der Geschmack geträufelt auf frischem Weißbrot erleben, evtl. mit etwas Salz und grobem Pfeffer verfeinert.

Rezeptvorschläge: Sommergemüse aus dem Wok (S. 26)



Vitaquell Bio Mutter & Kind-Öl

Als Grundlage verwenden wir unsere sorgfältig kaltgepressten Vitaquell Pflanzenöle (desodoriertes Raps-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl) aus kontrolliert biologischem Anbau, die ausschließlich aus frischen, keimfähigen und rückstandskontrollierten Saaten hergestellt werden. Es weist das von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) geforderte ausgewogene Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren von 1:5 auf. Das Öl in dieser hervorragenden Qualität zeichnet sich zudem durch einen sehr milden Geschmack aus, sodass es in der Beikost vielfältig einsetzbar ist.

Warum Öl zur Beikost?

Da Babys sehr viel Energie brauchen, um gut wachsen und gedeihen zu können, sollte die Beikost auch Fett enthalten, denn Fett ist ein ergiebiger Energielieferant. Wenn Sie den Brei für Ihr Baby selbst kochen, sollten Sie pro 200 g Brei 1 Esslöffel Pflanzenöl zufügen. Wenn Sie Beikost aus dem Glas füttern, sollten die Breie mit ungefähr 1 Teelöffel Pflanzenöl pro Glas aufgewertet werden.



Vitaquell Heiße Küche Bratöl

So schmeckt's: Es handelt sich dabei um eine spezielle Sonnenblumensaat (Higholeic) zum Hocherhitzen. Das daraus gewonnene Öl ist bewusst geschmacksneutral und gut bekömmlich.

Das steckt drin: Vitaquell Heiße Küche Bratöl ist ein reines Sonnenblumenöl, das im Gegensatz zum herkömmlichen Sonnenblumenöl einen hohen Anteil an Ölsäure aufweist. Im Vergleich zu einem festen Plattenfett enthält Vitaquell Heiße Küche Bratöl nur 9% gesättigte Fettsäuren, Plattenfett dagegen 91%.

Passt zu: Ideal zur Zubereitung aller Speisen, vor allem, wenn's heiß hergeht.

Vitaquell Küchentipp: Bestens geeignet für hohe Temperaturen – zum Schmoren, Backen, Braten, Grillen, Frittieren oder für Fondues.

Rezeptvorschläge: Salat mit Parmesan-Tofuwürfeln (S. 22), Pikanter Salat mit Beeren (S. 22), Bunte Grillspieße (S. 27)



Vitaquell Bio Kokosöl

Kaltgepresst, nativ/mild

So schmeckt's: Beide Qualitäten werden aus dem reinen, weißen Kokosnussfleisch gewonnen. Das native Öl wird schonend kaltgepresst, sodass der leckere, exotische Geschmack und Geruch nach frischen Kokosnüssen erhalten bleibt. Beim milden Kokosöl wird das Öl anschließend schonend gedämpft, um ein geruchs- und geschmacksneutrales Öl zu erhalten.

Das steckt drin: Enthält überwiegend gesättigte Fettsäuren in Form der Laurinsäure: 100 g = 95 g gesättigte Fettsäuren (ca. 50% Laurinsäure).

Passt zu: Ist hervorragend für die exotische Küche als auch für regionale Spezialitäten geeignet.

Vitaquell Küchentipp: Vielseitig einsetzbar, ideal zum Backen und Braten, auch als aromatischer Brotaufstrich zu verwenden.

Rezeptvorschläge: Kicher-Kürbissuppe (S.23), Ofengemüse mit Hirse und Kürbiskernöl-Dip (S.25), Karamellisierte Birnenspalten mit Mango-Mascarpone (S.29)



Unser Öltipp: Der Alleskönner

Vitaguell Bio Kokosöl ist auch ideal zur Haut- und Haaroflege sowie als Massageöl geeignet



Vitaquell Omega-3-DHA-Öl

Das Öl mit der Extra-Portion DHA

So schmeckt's: Das Öl überzeugt durch seinen mild-nussigen Geschmack und seine gold-gelbe Farbe.

Das steckt drin: Vitaquell Omega-3-DHA-Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl, geröstetes Walnussöl, Leinöl und Omega-3-DHA-Öl aus Meeresalgen) hat einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, insbesondere an alpha-Linolensäure und der langkettigen Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure). Omega-3-direkt = hochwirksame pflanzliche DHA-Omega-3-Fettsäuren aus Meeresalgenöl, die vom Körper direkt aufgenommen und nicht umgewandelt werden müssen.

Das PLUS für Ihre Gesundheit:

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise trägt Vitaquell Omega-3-DHA-Öl zum Erhalt eines normalen Blutcholesterinspiegels, einer normalen Gehirnfunktion, Sehkraft und Herzfunktion bei. Zusätzlich fördert das enthaltene Vitamin E den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

Rezeptvorschläge: Pikanter Salat mit Beeren (S. 22)

Tipp Schwangerschaft:

Der Arbeitskreis Omega-3 e.V. empfiehlt während der Schwangerschaft und Stillzeit durchschnittlich mind, 200 mg DHA pro Tag, dies entspricht ca. 2 EL Omega-3-DHA-Öl. DHA fördert bei Kindern u.a. die Entwicklung von

- Intelligenz
- Sehschärfe
- Umgang mit Sprache
- Feinmotorik
- Soziales Verhalten

Warum Omega-3?

Omega-3 ist das Gesundheitsthema unserer heutigen Zeit. Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig (essenziell), d. h. unser Körper kann sie nicht selbst bilden. Daher müssen wir sie regelmäßig mit unserer Nahrung zu uns nehmen. Im Körper können aus alpha-Linolensäure die wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) aufgebaut werden, allerdings nur in begrenztem Maße. Deshalb wird von Wissenschaftlern empfohlen, diese direkt aufzunehmen.



Vitaquell Bio Sanddornfruchtöl

Kaltgepresst, nativ

Vitaquell Bio Sanddornfruchtöl wird aus Sanddornbeeren gewonnen. Es ist ein sehr wertvolles, aber auch empfindliches Öl. Um eine erstklassige und einwandfreie Qualität zu gewährleisten, wird das Vitaquell Sanddornfruchtöl kaltgepresst und nicht raffiniert. Es zeichnet sich durch einen hohen Anteil an alpha-Linolensäure (30%) und Vitamin E (90 mg/100 ml) aus.

Verwendung: Ideal zum Würzen von Salatsoßen oder auf ein Stück Brot geträufelt verzehren.



Vitaquell Schwarzkümmelöl

Kaltgepresst

Vitaquell Schwarzkümmelöl ist ein reines Pressöl und zeichnet sich durch einen intensiven würzig-krautigen Geruch und Geschmack aus. Schwarzkümmelöl hat wegen seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren große Bedeutung erlangt.

Verwendung: Ideal zum Würzen von Salatsoßen oder auf ein Stück Brot geträufelt verzehren.



Vitaquell Bio Borretschöl

Kaltgepresst, nativ

Vitaquell Bio Borretschöl ist ein kaltgepresstes, nicht raffiniertes Öl, das sich durch einen hohen Anteil an gamma-Linolensäure (21%) auszeichnet. Borretsch wird wegen seines charakteristischen, gurkenartigen Geschmacks und Geruchs zum Würzen von Soßen und Salaten verwendet. Aus den Borretschsamen wird das empfindliche Öl gewonnen.

Verwendung: Ideal zum Würzen von Salatsoßen oder auf ein Stück Brot geträufelt verzehren.



Erhältlich im Fachhandel, Reform- oder Naturkostmarkt und natürlich online unter www.vitaquell-shop.de



Salate

California-Pastasalat

Zutaten (für eine große Salatschüssel):

- 150 g Bio Soja Grüne Tagliatelle
 - 1 Zucchini (ca. 200 g)
 - 1 Karotte (ca. 100 g)
- 100 g Cocktailtomaten
- 50 g schwarze Oliven
- 1/2 rote 7 wiehel

- 3 EL VITAQUELL Bio Crème Bärlauch
- 4 EL VITAQUELL Traubenkernöl
 - Saft einer Limette
- 1 Prise Salz
 - 1 Avocado
 - Basilikum

Zubereitung:

Vitaquell Bio Soja Grüne Tagliatelle in reichlich Salzwasser 4 Min. kochen, anschließend unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. 3 EL des Kochwassers für das Dressing beiseite stellen. Zucchini und Karotte mit dem Spiralschneider in feine Gemüsenudeln schneiden. Cocktailtomaten halbieren, Oliven entkernen und die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Für das Dressing Vitaquell Bio Crème Bärlauch mit Vitaquell Traubenkernöl, dem Limettensaft und dem übrigen Kochwasser der Tagliatelle glatt rühren. Mit Salz abschmecken. Vitaquell Bio Soja Grüne Tagliatelle vorsichtig mit dem Gemüse, den Oliven und dem Dressing vermengen. Avocado in 2 cm große Würfel schneiden. Basilikum fein hacken und beides erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

© Nadine Horn und Jörg Mayer – eat this!

Quinoa-Salat mit Tomaten und Feta

Zutaten:

250 q Quinoa

600 ml Gemüsebrühe

150 g gelbe und rote Kirschtomaten

2 EL schwarze Oliven, ohne Stein

150 g Feta

1 Knoblauchzehe

1 Bd Basilikum

3 EL VITAQUELL Olivenöl Limettensaft, einige Spritzer

4 EL Balsamico Bianco VITAQUELL Spezial-Meersalz Pfeffer

Zubereituna:

Quinoa mit der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze garen. Abgießen und abkühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen in Streifen schneiden. Für das Oliven-Limettenöl-Dressing Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl, Limettensaft, Balsamico Bianco, Salz und Pfeffer verrühren und über den Quinoa gießen. Feta in kleine Würfel schneiden, Oliven halbieren. Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Asiatisches Erdnuss-Dressing

Zutaten:

2 TL VITAQUELL Soja-Würzsauce Indonesisch

2 TL Wasser

Knoblauchzehe

1/2 TL getrocknetes Basilikum

7 EL VITAQUELL Erdnussöl

2–3 EL Balsamico Bianco

Ingwer

Zubereitung:

Soja-Würzsauce und Wasser im geschlossenen Gefäß schütteln, fein gehackten Knoblauch und Basilikum zugeben, 5 Min. ziehen lassen. Anschließend Erdnussöl und Essig zugeben und gut schütteln. Passt gut zu gemischten Salaten oder gedünstetem Gemüse.

Tolles Geschenk!

Ein selbst hergestelltes Kräuteröl (z.B. mit Oregano, Basilikum, Minze, Estra gon, Koriander, Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Knoblauch) ist immer ein persön liches Geschenk. Zubereitung: Die frischen Kräuter werden gewaschen und gut getrocknet. Das Öl (wie z.B. Olivenöl oder Rapskernöl) dazugeben und einige Tage durchziehen lassen, denn aufgrund der starken Affinität zu Pflan zenölen geben die Kräuter ihre Duft- und Aromastoffe an diese ab.



Salat mit Parmesan-Tofuwürfeln

Zutaten:

- 1 Pkt Tofu Kräuter Mediterran (200 g)
- 1
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- 80 g frisch geriebener Parmesan gemischt mit
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl
- 4 Tomaten
- 6 EL Balsamico Bianco

- 1 EL körniger Senf
- 3 EL VITAQUELL Ahornsirup
- 5 EL VITAQUELL Walnussöl
- 100 g Pflücksalat grüner Eichblattsalat
- 50 g Frisseesalat
- 100 g Feldsalat
 - 2 Lauchzwiebeln VITAQUELL Spezial-Meersalz Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Tofu gut abtropfen lassen, mit Küchenkrepp abtrocknen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Die Tofuwürfel erst in Mehl wenden, dann in verquirltes Ei tauchen und anschließend im Parmesangemisch panieren. In heißem Öl (Heiße Küche) bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Kerne durch ein Sieb zum Balsamico Bianco und Senf streichen, nur den Saft auffangen und den Rest aus dem Sieb entfernen. Zusammen mit dem Ahornsirup und dem Walnussöl eine dickliche Soße aufschlagen und über die Tomatenviertel geben. Die Salate waschen, putzen und zerpflücken. Die Lauchzwiebeln schräg in kleine Schnitze schneiden und alles mit der Salatsoße und den Tomaten vermischen. Auf Salatteller verteilen und Tofuwürfel darübergeben.

Pikanter Salat mit Beeren

Zutaten:

- 2 feste s\u00e4uerliche \u00e4pfel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleine Chilischote
- 3 EL getrocknete Cranberries
- 1 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl
- 4 EL Balsamico di Modena
- 5 EL Wasser
- 2 EL VITAQUELL Ahornsirup
- 3 Scheiben Vollkorntoast

- 2 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl
- 3 EL VITAQUELL Sonnenblumenöl*
- 3 EL VITAQUELL Maiskeimöl*
- 200 g Himbeeren
- 100 g Rucola
 - 1 mittelgroßer Radicchio (ca. 150 g)

VITAQUELL Spezial-Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

*altern.: VITAQUELL Omega-3-DHA-Öl



Zubereituna:

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und feinhacken. In heißem Öl (Heiße Küche) die Apfelspalten, Zwiebelstreifen, die gehackte Chili und die Cranberries anbraten. Dann den Balsamico, 5 EL Wasser und den Ahornsirup zugießen, kurz aufkochen lassen, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Die Toastscheiben kleinwürfeln und in heißem Öl (Heiße Küche) goldbraun rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Unter die erkaltete Mischung das Öl rühren, würzen, und die gewaschenen Himbeeren unterheben. Die Salate waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern, alles zusammenmischen und auf Teller aufteilen. Zum Schluss mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Tipp Salatsoßen

Zur Herstellung von Salatsoßen sind Öle unerlässlich. Die Marinade haftet besser an den Salatblättern, wodurch diese geschmeidiger werden. Das rohe Gemüse ist besser verdaulich und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine (z.B. beta-Carotin aus Möhren) gesichert. Damit die Salatsoße schön cremig wird, erst den Essig mit den Gewürzen und Kräutern verrühren, dann das Öl langsam hineinfließen lassen und mit Hilfe eines Schneebesens aufschlagen. Damit sich Öl und Essig nicht so schnell trennen, etwas Senf dazugeben, da dieser eine leicht emulgierende Wirkung hat.

Kicher-Kürbissuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

- 3 EL VITAQUELL Kokosöl, nativ
- 2 3 Schalotten, fein gewürfelt
 - 1/4 Chilischote, in feinen Ringen
 - 1/2 TL Ras-el-Hanout-Gewürzmischung (alternativ: Currypulver)
 - 1 Hokkaido-Kürbis ca. 800 g, gewürfelt mit Schale

750 ml Gemüsebrühe

250 ml Kokosmilch

- 1 TL VITAQUELL Ahornsirup
- 1 TL Salz

Zum Servieren: VITAQUELL Kürbiskernöl Topping:

- 2 EL VITAQUELL Kokosöl, nativ
- 200 g Kichererbsen aus dem Glas, gewaschen und abgetropft Salz

Zubereitung:

Für die Suppe das Kokosöl in einem großen Topf erwärmen und die Schalottenwürfel und Chiliringe bei kleiner bis mittlerer Hitze darin zehn Minuten anschwitzen, Gewürzmischung zugeben und immer wieder vermengen. Kürbiswürfel zugeben, bei mittlerer Hitze ringsherum leicht anbraten und mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Den Kürbis im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze rund 20–25 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Ahornsirup (Schärfe-Süße-Spiel) abschmecken. Für das Topping das Kokosöl in einer Pfanne leicht auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kichererbsen darin kurz ringsherum schwenken und leicht salzen. Wer mag, gibt auch hier noch eine Prise Ras-el-Hanout zu. Die Suppe in Schälchen anrichten und mit den Kichererbsen und einigen Tropfen Kürbiskernöl servieren!

© 2017 Stefanie Hiekmann - www.schmecktwohl.de

Tomatensuppe mit Rucolapesto

Zutaten:

für die Suppe:

- mittelgroße Zwiebel
- 2 mittelgroße Möhren
- 3 EL VITAQUELL mOlivo Pflanzen-Margarine

500 ml Gemüsebrühe

400 g Tomaten

VITAQUELL Spezial-Meersalz schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer

für das Pesto:

- 2-3 Bd Rucola
 - 4 Knoblauchzehen
 - 3 EL Pinienkerne

150 ml VITAQUELL Olivenöl

3 EL frisch geriebener Parmesan VITAQUELL Spezial-Meersalz schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren schälen und grob raspeln. Zusammen mit der Zwiebel in einem breiten Topf in Margarine andünsten. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Anschließend zu Zwiebeln und Möhren geben und 5 Min. schmoren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Min. sanft köcheln. Inzwischen für das Pesto Knoblauch schälen. Rucola abbrausen und von den Stielen zupfen. Beides zusammen mit den Pinienkernen im Mixer pürieren. Olivenöl nach und nach dazugeben, Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Suppe in vier Teller füllen und einen Klecks Rucolapesto in die Mitte geben.



Hauptgerichte

Tofu-Päckchen vom Grill mit spiralisiertem Gemüse

Zutaten (für 2 Päckchen):

- 1 Tofu (Natur oder Kräuter)
- 4 EL VITAQUELL geröstetes Sesamöl
- 4 EL VITAQUELL geröstetes Erdnussöl
- 1/2 Saft einer Limette
- 2 EL VITAQUELL Tamari Sojasauce
- 1 TL gehackter, frischer Ingwer
- 1 TL Sambal Oelek

- 1 TL Reissirup
- 1 kleine Zucchini
- 2 große Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL weißer Sesam

Chili

Salz

gehackte Erdnüsse

Chiliflocken

gehackter Koriander



Zubereitung:

Tofu längs teilen, Feuchtigkeit herausdrücken und beide Teile in eine Schüssel legen. Sesamöl, Erdnussöl, Limettensaft, Sojasauce, Ingwer, Sambal Oelek und Reissirup vermengen, Tofu mit der Masse übergießen und beidseitig einreiben. Für ca. 6 Stunden zur Seite stellen. Zucchini und Möhren ggf. schälen, mit einem Spiralschneider zu feinen Spiralen schneiden, vermengen. Frühlingszwiebeln reinigen, Wurzelende und trockene Stellen abschneiden, in lange, sehr feine Streifen schneiden und zu Zucchini und Möhren geben, vermengen. Gemüse mittig auf zwei Stück Backpapier verteilen, jeweils ein stück marinierten Tofu darauf legen, mit restlicher Marinade übergießen, Sesam und Streifen einer Chili drüber streuen, Salzen und die Seiten des Papiers so falten, dass die Zutaten rundum verpackt sind. Päckchen für ca. 20 Min. auf den Grill legen, zwischendurch einmal umdrehen, dann mit gehackten Erdnüssen, Chiliflocken und gehacktem Koriander sofort servieren. Das passt dazu: gegrillte Ananas, frische Salate und Brot

© Lena Suhr - A Very Vegan Life

Kartoffel-Foccacia mit Zucchini

Zutaten (für 2 Stück):

Für den Teig:

300 g Mehl

200 g Kartoffeln (festkochend)

100 ml lauwarmes Wasser

2 EL VITAQUELL Olivenöl

1/2 Hefewürfel

1 TL Rohrohrzucker

1 Prise Meersalz

Für den Belag:

100 g Zucchini

1 Schalotte

8 EL VITAQUELL Olivenöl

2-3 EL Kapern

1 1/2 TL grobes Meersalz

1 TL Rosmarin

jeweils eine gute Prise Chili und Pfeffer

Zubereitung:

Die ungeschälten Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 30 Min. weich garen. Danach abgießen, leicht abkühlen lassen, pellen und mit einem Stampfer zerkleinern. Die Hefe zusammen mit dem Zucker, der Prise Meersalz und 2 EL Olivenöl in dem lauwarmen Wasser verquirlen und zu dem Kartoffelstampf geben. Verrühren bis eine homogene Masse entstanden ist und dann das Mehl untermengen. An einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig auf einer großzügig bemehlten Arbeitsfläche erneut durchkneten und halbieren. Beide Teigkugeln mit einem Nudelholz zu Focaccia-Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und erneut 30 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini sowie die Schalotte in Scheiben schneiden und zusammen mit dem groben Meersalz, dem Pfeffer und Chili sowie 4 EL Olivenöl vermengen. In die Focaccia mit den Fingern Kuhlen drücken und die Gemüsemischung darauf verteilen. Mit den Kapern belegen und dem restlichen Olivenöl beträufeln und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 25 Min. goldbraun backen.

© Vanessa Schrader - www.knustundkooken.de

Ofengemüse mit Hirse und Kürbiskernöl-Dip

Zutaten:

Für das Ofengemüse:

200 g Kürbis

200 g Rote Bete

2 rote Zwiebeln

2 Karotten

Maiskolben

3 EL Sonnenblumenkerne

1 1/2 EL VITAQUELL Kokosöl mild

2 Zweige Rosmarin

1 TL Salz

Für den Dip:

3 EL Tahin

2 TL VITAQUELL Kürbiskernöl

1/2 Zehe Knoblauch gepresst

1 EL Zitronensaft

1/4 TL Salz

Für die Hirse:

200 g Hirse schnellkochend

400 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis in grobe Stücke schneiden. Rote Bete und Zwiebeln in Spalten, Karotten in Stifte schneiden. Maiskolben vierteln. Kokosöl in einem Topf schmelzen. Gemüse und Sonnenblumenkerne mit Rosmarin, Öl und Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene 30 Min. rösten. Hirse mit Gemüsebrühe aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Min. köcheln lassen. Für den Dip alle Zutaten vermengen und zum Servieren über das Ofengemüse träufeln.

Grüne Gemüsepfanne aus dem Wok mit gebratenen Kräuter-Tofu-Streifen

Zutaten:

2 EL Sesam

400 g Tofu mit Kräutern

3 EL VITAQUELL Sesamöl

250 g Kohlrabi (1 kleiner)

150 g Zuckerschoten

100 g Staudensellerie (2 Stangen)

1 Bd Lauchzwiebeln

150 g Spinat- oder Mangoldblätter

2–3 EL VITAQUELL Soja-Würzsauce Indonesisch

Zubereitung:

Sesam ohne Fettzugabe im Wok leicht rösten und auf einen Teller geben. Tofu in Streifen (2×1 cm) schneiden und portionsweise in heißem Sesamöl anbraten, aus dem Wok nehmen und auf einen Teller legen. In Stifte geschnittenen Kohlrabi, der Länge nach halbierte Zuckerschoten, in feine Scheiben geschnittenen Staudensellerie und in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebeln in dem im Wok verbliebenen Öl auf mittlerer Stufe unter Rühren 5-10 Min. anbraten. Die in grobe Streifen geschnittenen Mangoldoder Spinatblätter zugeben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 5 Min. garen lassen. Mit Soja-Sauce abschmecken. Die angebratenen Tofustreifen zugeben, kurz erwärmen und mit Sesam bestreut servieren.



Kumpir mit Pfifferlingen

Zutaten:

Für das Kumpir:

2 – 4 große Kartoffeln (je nach Hunger)

Pfifferlinge, andere Pilze oder saisonales Gemüse nach Wahl

Butter

Kaşar-Käse (Schnittkäse aus Schafs- oder Kuhmilch) oder einen milden Gouda

optional: eingelegte Gurken

Für die Mayonnaise:

Ei

1 TL Senf

1 EL Säure

(z. B. Essig, Zitronen- oder Limettensaft)

1 Prise Salz

ca. 70 ml VITAQUELL Sesamöl geröstet

ca. 70 ml VITAQUELL Rapskernöl

Zubereitung:

Für das Kumpir die ganzen Kartoffeln gewaschen und abgetrocknet bei 200 °C in den Ofen legen. Dort werden sie je nach Größe 45–60 Min. gebacken, bis sich ihre Schale leicht wellt und knusprig-schrumpelig ist. In der Zwischenzeit den Käse reiben und die Mayonnaise vorbereiten. Dazu alle Zutaten bis auf das Öl in einem hohen, schmalen Gefäß (z.B. einem Messbecher) verrühren. Das Sesamöl tröpfchenweise hinzugeben, währenddessen ständig rühren. Das Öl solange hinzugeben, bis die Mischung anfängt, heller zu werden. Nun das Rapskernöl mit der gleichen Methode hinzugeben. Wenn die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz erreicht hat, das Öl zur Seite stellen.

Hinweis: Je mehr Öl hinzugegeben wird, desto fester wird die Mayonnaise.

Die Pfifferlinge werden in einer Pfanne scharf angebraten. Dann die Temperatur verringern und etwas Butter und Salz hinzugeben. Nach Bedarf können die Pilze auch mit Kräutern, z.B. Rosmarin, abgeschmeckt werden.

Das Kumpir wird folgendermaßen gegessen: Kartoffel längs ein- aber nicht ganz durchschneiden. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch lockern. Dann mit geriebenem Käse, Pilzen und eventuell sauren Gurken befüllen. Die Mayonnaise kommt als Sauce oben auf die Kartoffel. Sie verbindet sich toll mit dem lockeren Kartoffelinneren und zerschmilzt auf der Zunge.

© 2017 Emilie Wegner - www.emiliestreats.de

Sommergemüse aus dem Wok

Zutaten:

300 g Tofu, natur

1-2 rote Chilischoten

20 g frischer Ingwer

3–4 EL VITAQUELL Soja-Würzsauce Indonesisch

4 EL VITAQUELL Arganöl geröstet oder Sojaöl

250 g Zuckerschoten

250 g Möhren

1 Bd Lauchzwiebeln (ca. 150 g)

500 g gelbe Kirschtomaten

1 Bd Koriander

VITAQUELL Spezial-Meersalz

gemahlener Pfeffer

Zubereituna:

Tofu in Würfel schneiden. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und putzen. Chilischoten waschen und hacken. Ingwer schälen und auf der Haushaltsreibe reiben. Mit Chilischoten, 2 EL Soja-Würzsauce und 2 EL Sesamöl verrühren. Tofu unterheben und etwa 30 Min. darin marinieren. Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Übriges Sesamöl in einem Wok erhitzen. Zuckerschoten und Möhren darin 5 Min. anbraten. Koriander waschen und trockenschütteln. Korianderblätter grob hacken. Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Wok nehmen. Tofu mit der Marinade in den Wok geben und rundherum anbraten. Angebratenes Gemüse, Lauchzwiebeln und Tomaten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Min. erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und übriger Sesamsoße abschmecken. Mit Koriander bestreuen. Dazu schmeckt Vollkorn-Reis.

Tipp: Anstelle von Koriander Zitronenbasilikum oder glatte Petersilie verwenden.

@ emiliestreats.de

Kleine Köstlichkeiten

Bunte Grillspieße

Zutaten (für 12 Spieße):

1. Sorte:

- 8 festkochende, kleine Kartoffeln
- 4 St VITAQUELL Vegetarische Curry Brat-Dings, geviertelt
- 2 kleine rote Zwiebeln, geviertelt
- 1 TL Currypulver
- 2 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, bissfest garen und pellen. Zwiebeln abwechselnd mit Kartoffeln und Würstchen auf lange Holzspieße stecken. Currypulver mit Heiße Küche verrühren und die Spieße damit einpinseln.

2. Sorte:

- 4 St VITAQUELL Vegetarische Brat-Dings, geviertelt
- 1 gelbe Paprikaschote, geviertelt
- 12 feste Kirschtomaten
- 1 TL grob geschroteter Paprika
- 2 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl

Zubereitung:

Kirschtomaten waschen und abwechselnd mit Bratwurst- und Paprikastücken auf Spieße stecken. Geschrotete Paprika mit Hei-Be Küche verrühren und die Spieße damit bestreichen.

3. Sorte:

- 2 gekochte Maiskolben
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika, in große Würfel geschnitten
- 1 TL Zitronenpfeffer
- 2 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl

Zubereitung:

Maiskolben und Zucchini in je 8 Scheiben schneiden. Paprikastücke abwechselnd mit dem anderen Gemüse auf Spieße stecken. Zitronenpfeffer mit Heiße Küche verrühren, die Spieße damit bestreichen und mit Salz würzen.

Die Spieße auf dem heißen Grill von jeder Seite 3–5 Min. grillen, dazu passt Baguette und ein bunter Salat.

Tipp Mayonnaise

Bei der Zubereitung von Mayonnaisen aus kaltgepressten, nicht raffinierten Ölen können sich Bitterstoffe entwickeln. Diese entstehen, wenn verschiedene Inhaltsstoffe der Zutaten miteinander reagieren. Für Mayonnaisen können Sie VITAQUELL Traubenkernöl oder VITAQUELL Heiße Küche Bratöl verwenden.



Kürbiskern-Pesto

Zutaten:

- 2 Bd Basilikum
- 100 g Kürbiskerne
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml VITAQUELL Kürbiskernöl VITAQUELL Spezial-Meersalz Pfeffer

Zubereitung:

Basilikum grob hacken. Knoblauchzehe schälen, anschließend durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein zerkleinern und verrühren. Der Knoblauch sollte erst zum Schluss dazugegeben werden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu Spaghetti reichen.

Power-Pesto

Zutaten:

- 60 g frische, junge Wildkräuter (z. B. Spitzwegerich, Schafgarbe, Löwenzahn, Giersch, Gundelrebe, Knoblauchrauke, etwas Sauerampfer, wenn vorhanden etwas Bärlauch)
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Pinienkerne (ersatzweise geschälte Mandeln)
- 100 ml VITAQUELL Olivenöl
 - 1 EL Zitronensaft
- 1–2 EL geriebener Parmesan VITAQUELL Spezial-Meersalz

Beilage: Pellkartoffeln oder Nudeln

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Sonnenblumen- und Pinienkerne mahlen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Kräuter, Kerne und Öl verrühren. Mit Zitronensaft, Parmesan und Salz abschmecken.

Tipp: Wird Bärlauch verwendet, die Knoblauchmenge reduzieren. Das Pesto eignet sich als Brotaufstrich und passt zu Nudeln oder Pellkartoffeln.

Tipp Marinaden

Gemüse (z.B. Oliven, Zucchini) und Fleisch werden zarter und schmackhafter, wenn sie vor der Zubereitung in Kräuter-Öl-Marinade eingelegt werden. Besonders gut eignen sich Erdnuss-, Sesam- und Olivenöl. Unser Tipp: Paprika, Zucchini und Auberginen in mundgerechte Stücke schneiden, mit durchgepresstem Knoblauch, frischen Kräutern (Rosmarin, Thymian) ein paar Minuten in wenig Brühe dünsten. Gemüse in ein Gefäß-füllen und mit VITAQUELL Olivenöl bedecken. Über Nacht durchziehen lassen. Auch Kräuter lassen sich hervorragend in VITAQUELL Olivenöl konservieren, wobei der Eigengeschmack der Kräuter durch den fruchtigen Olivenölgeschmack besonders gut zur Geltung kommt.

Traubenkernöl-Dip

Zutaten:

- 2 EL VITAQUELL Traubenkernöl
- 5 kleine Tomaten
- 1/2 reife Avocado
- 1 hartgekochtes Ei
- 5 EL Joahurt
- 1/2 TL Sambal Oelek Curry

VITAQUELL Spezial-Meersalz

Zubereitung:

Tomaten, Avocado und das hartgekochte Ei in kleine Stücke schneiden und mit dem Joghurt vermischen. Sambal Oelek unterrühren, dann mit dem Traubenkernöl verfeinern und mit Curry und Salz abschmecken. Passt zu Brot, Crackern und Gemüsesticks. 40 g Pinienkerne

400 g große Champignons

1–2 EL Balsamico Bianco VITAQUELL Spezial-

Meersalz

gemahlener Pfeffer

5-6 EL VITAQUELL Olivenöl

Topf Basilikum

40 g Parmesankäse

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Champignons putzen und, falls nötig, waschen. Champignons in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen. Balsamico Bianco, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, abschmecken und auf die Pilze träufeln. Basilikum waschen und trockenschütteln. Basilikumblätter in Stücke zupfen. Parmesan in dünne Scheiben hobeln. Champignons mit Basilikum und Parmesan bestreuen.

Frühlingsquark mit Sesamkartoffeln

Zutaten:

500 q Quark

2 EL VITAQUELL Leinöl / Leinöl aus Goldleinsaat etwas Milch VITAQUELL Spezial-Meersalz frische Kräuter, Pfeffer etwas Zitronensaft

1 EL VITAQUELL Sonnenblumenöl

1 kg Kartoffeln

3 EL Sesamsaat

Zubereitung:

Quark mit Leinöl und Milch glattrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern abschmecken. Die Kartoffeln waschen, schälen, in einer Schüssel mit Sonnenblumenöl und Sesamsaat mischen, auf ein Backblech schütten und im Backofen ca. 40–45 Min. backen. Den Quark zu den Kartoffeln reichen.

Karamellisierte Birnenspalten mit Mango-Mascarpone

Zutaten:

65 g Mascarpone

5 EL Pflanzen-Drink

1 EL VITAQUELL Kokosöl

2–3 Birnen (alternativ 1 Ananas)

6 EL VITAQUELL Ahronsirup

2 EL Schale von einer unbehandelten Orange

1/2 TL Vanille

Zubereitung:

Mascarpone mit Pflanzen-Drink und der Vanille gut verrühren und kalt stellen. Birnen waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Birnen darin kurz anbraten, den Ahornsirup dazugeben und die Birnenscheiben darin karamellisieren lassen. Birnenscheiben auf Tellern anrichten, Mascarponecreme darauf verteilen und mit Orangenschalen dekoriert servieren.





Backen

Tipp Backen mit Öl

Auch zum Backen verwendet ist Öl ein Hochgenuss, denn es macht den Teig luftig und locker. Mit einem Quark-Öl-Teig lässt sich ein pikanter Boden für Pizza oder Quiche zaubern, aber auch für süße Kuchen ist er bestens geeignet. Besonders geeignet sind: VITAQUELL Sonnenblumen-, Oliven-, Maiskeim-, Raps- und Erdnussöl. Insbesondere für Rührkuchen eignen sich die hochwertigen Pflanzenöle. Umrechnung: 100 g Margarine/Butter entsprechen 80 ml Pflanzenöl.

Quark-Öl-Teig

Zutaten:

125 g Magerguark

4 EL Milch oder VITAQUELL HaferDrink

1 E

4 EL VITAQUELL Sonnenblumenöl

250 g Vollkornmehl

1/2 Pkt Backpulver

1 TL VITAQUELL Spezial-Meersalz

Zubereitung:

Alle Zutaten verkneten.

Als Pizzateig ist das Rezept ausreichend für eine Springform. Den Boden mit einem Glas passierten Tomaten bestreichen, mit z.B. Paprika, Oliven und Käse belegen. Bei 200 °C auf der unteren Schiene 25–30 Min. backen.

Brasilianische Tortillas

Zutaten:

250 g Maismehl

50 g Vollkorn-Weizenmehl

400 ml Wasser

4-5 EL VITAQUELL Maiskeimöl VITAQUELL Spezial-Meersalz

Zubereitung:

Die Zutaten zu einem dünnflüssigen Teig verrühren, 2 Stunden quellen lassen. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen und immer ca. 1 EL von dem Teig in der Pfanne verlaufen lassen. Backen, bis sich der Fladen leicht wenden lässt. Dazu passt scharfes Bohnengemüse.

Sylter Kliffkanten

Zutaten:

270 g Weißmehl

60 g Dinkelvollkornmehl

50 g Roggenschrot Vollkorn

1 EL VITAQUELL Rapskernöl

1 TL Meersalz

1 TL Rohrohrzucker

1/2 Hefewürfel

5 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Sesam

2 EL Leinsamen

2 EL Mohn

Außerdem:

240 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und im Anschluss in einer Schüssel mit den Mehlsorten, dem Salz, dem Zucker und dem Öl vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs in etwa verdoppelt hat. Danach den Teig erneut durchkneten und, sollte er zu feucht sein, etwas Mehl hinzufügen. Jedoch nur so viel, dass er immer noch leicht klebt! Nun die Sonnenblumenkerne auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig darauf drücken; dabei den Teig ungefähr auf die Maße 17x17cm formen, wobei er eine Höhe von ca. 2,5-3 cm aufweisen sollte. Das Teigquadrat nun mit etwas Wasser anfeuchten und die übrigen Körner darauf verteilen und etwas festdrücken. Zu 8 Tortenstücken bzw. Dreiecken schneiden und am besten mit Hilfe eines Tortenhebers auf ein Backblech setzen. Erneut abgedeckt an einem warmen Ort weitere 40 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die aufgegangenen Brötchen in den Ofen schieben, dabei die Temperatur auf 190 Grad reduzieren und 20 Min. goldbraun backen.

© Vanessa Schrader - www.knustundkooken.de



Hanseatenbrot

Zutaten:

für das Quellstück:

50 g Roggenvollkornmehl

3 EL Sonnenblumenkerne

3 FL Leinsamen

100 ml Wasser

für den restlichen Teig:

250 g Weizenvollkornmehl

250 ml lauwarmes Wasser

150 g Roggenvollkornmehl

100 g Sauerteig (selbst gemacht oder gekauft)

2 EL VITAQUELL Leinöl aus Goldleinsaat

1 EL Meersalz

1 EL Zuckerrübensirup

1/2 Hefewürfel

1 Msp. Kümmel

3 EL kernige Haferflocken, zum Bestreuen

1-2 EL Kokosraspel

Zubereitung:

Zunächst 50 g Roggenvollkornmehl mit 3 EL Sonnenblumenkernen und 3 EL Leinsamen sowie 100 ml Wasser verrühren und bei Raumtemperatur 2 Stunden quellen lassen. Das Quellstück mit den übrigen Zutaten vermengen. Bei der Wassermenge (250 ml lauwarmes Wasser) kommt es darauf an, ob frischer und trockener Sauerteig (z.B. aus einem Beutel) verwendet wurde. Letzterer benötigt mehr Wasser als ein frischer Teig. Wichtig ist, dass der Teig geschmeidig ist und auch etwas flüssig. Den Teig in eine gefettete und bemehlte oder mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und glattstreichen. Mit etwas Wasser bepinseln und mit den Haferflocken bestreuen. An einem warmen Ort etwa 60 Min. gehen lassen. Im Anschluss im vorgeheizten Backofen 15 Min. bei 200 Grad backen, die restlichen 45 Min. bei 180 Grad. Vor dem Anschnitt ausreichend auskühlen lassen.

© Vanessa Schrader – www.knustundkooken.de

Mirabellenkuchen mit Macadamia-Crunch

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Mirabellen

200 ml Pflanzendrink

225 g Mehl

100 ml VITAQUELL Mandelöl

100 a Rohrohrzucker

3 EL Apfelmus

1 EL Apfelessig1 Bio-Zitrone

1/2 Pck. Backpulver

1 Prise Meersalz

Für die Streusel:

100 g Mehl

80 g Rohrohrzucker

60 g Margarine

100 g Macadamianüsse

(80 g für die Streusel und 20 g für die Deko)

1 Pck Bourbonvanillezucker

Zubereitung:

Zunächst die Mirabellen waschen, halbieren und entkernen. Die Macadamias grob hacken und davon ca. 20 g ungehackt zur Seite stellen. Den Rest zusammen mit den übrigen Streuselzutaten zu mürben Streuseln verarbeiten. Ebenfalls zur Seite stellen. Den Zucker zusammen mit dem Öl, Pflanzendrink, Apfelmus, Apfelessig, Salz und Zitronenabrieb verrühren. Im Anschluss das Mehl sowie das Backpulver unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (26 cm Durchmesser) streichen. Die Mirabellenstücke kreisförmig in den Teig drücken und zum Schluss die Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 45 Min. goldbraun backen. Stäbchenprobe nicht vergessen! Falls die Streusel zu dunkel werden, mit Alufolie oder Backpapier abdecken. Sobald der Kuchen vollständig abgekühlt ist, die weiße Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, den Kuchen damit gitterförmig verzieren und mit den restlichen Macadamias dekorieren.

© Vanessa Schrader – www.knustundkooken.de

Rübli-Walnuss-Schnitten

Zutaten:

Für den Teig:

350 g Mehl

250 g Möhren

240 ml Pflanzenmilch

180 g Rohrohrzucker

100 g gemahlene Mandeln

100 ml VITAQUELL Walnussöl

50 g Walnüsse

1Pck. Backpulver

1Pck Bourbonyanillezucker

1 TL Zimt

1 Prise Meersalz

1 Bio-Orange (davon 100 ml Saft und 1 Msp. Abrieb) Für das Walnusskrokant:

50 g Walnüsse

3 EL Rohrohrzucker

Für das Topping:

300 g veganer Frischkäse

40 a Puderzucker

1 gehäufter TL Orangenabrieb



Zubereitung:

Zuerst die Walnüsse hacken, die Möhrchen schälen sowie reiben und die zuvor gewaschene Orange erst raspeln und danach auspressen. Die Pflanzenmilch zusammen mit Öl, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Salz, Orangensaft und -abrieb sowie den gemahlenen Mandeln verrühren, danach das Mehl sieben und zusammen mit dem Backpulver untermengen. Zum Schluss die geraspelten Karotten und die gehackten Walnüssen unterheben. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backform streichen (Maße ca. 35 x 22cm) und bei 180 Grad etwa 50 Min. backen. Stäbchenprobe nicht vergessen! In der Zwischenzeit 3 EL Zucker in einer Pfanne oder Topf karamellisieren lassen und die Walnüsse schnell untermengen. Danach sofort auf ein Stück Backpapier umfüllen und das Krokant, sobald erkaltet, zerhacken. Für das Topping den veganen Frischkäse mit Puderzucker und Orangenabrieb verrühren und auf den Rübli-Kuchen streichen, wenn dieser vollends abgekühlt ist (nach etwa zwei Stunden). Mit dem Walnusskrokant bestreuen, in Schnitten schneiden und genießen!

© Vanessa Schrader - www.knustundkooken.de

Lüneburger Buchweizentorte

Zutaten:

Für den Teia:

100 a Buchweizenmehl

100 g gemahlene Haselnüsse

100 a Dinkelmehl

250 ml Pflanzendrink 90 ml VITAQUELL Mandelöl

100 a brauner Zucker

1 Pck. Backpulver

3 EL Apfelmus

1 EL Apfelessig

1 TL Zimt

1 TL Zitronenabrieb

1/2 TL Natron 1 Prise Meersalz

Für die Creme:

250 a Preiselbeermarmelade (+ 2 EL für den Boden)

400 ml vegane Sahne,

zum Aufschlagen

3 Pck. Sahnesteif

1 Pck. Bourbonvanillezucker

Außerdem:

2 EL ganze Haselnüsse und 25 g geraspelte Zartbitterkuvertüre

Zubereituna:

Zucker, Drink, Öl, Apfelmus und -essig sowie Zimt, Zitronenabrieb und Salz verquirlen. Beide Mehlsorten, Haselnüsse, Backpulver und Natron unterheben und verrühren. Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen (26 cm Durchmesser) und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 35 Min. goldbraun backen. Stäbchenprobe nicht vergessen! Nach dem Backen auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen. Währenddessen die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker und Sahnesteif aufschlagen und im Anschluss die Preiselbeermarmelade unterrühren; für ungefähr 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Sobald der Kuchen vollständig abgekühlt ist, diesen mit einem Messer halbieren. Den ersten Boden mit 2 EL Preiselbeermarmelade bestreichen und die eine Hälfte der Creme darauf geben. Den zweiten Boden auf die Creme legen und mit der restlichen Creme bestreichen. Mit der geraspelten Kuvertüre und den Haselnüssen garnieren und für mind. zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. © Vanessa Schrader - www.knustundkooken.de

Power-Hanfriegel

Zutaten (für ca. 10 Riegel):

3 Tassen Haferflocken

1 Tasse Hanfsamen (alternativ:

Sonnenblumenkerne oder Nüsse, gehackt)

60 ml VITAQUELL Hanföl

ca. 40 ml flüssigen Honig

75 g dunkle Schokolade (mind, 75%), gehackt

Walnüsse oder Pekan-60 g

nüsse, grob gehackt

1 EL Kakaopulver

1 Prise Vanille, frisch

1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und grob vermengen. Eier, Öl und Honig dazugeben und mit einem Holzlöffel oder den Händen vermischen. Wer es süßer mag, nimmt 60 ml Honiq, ansonsten reichen 40 ml. Eine mindestens 2 cm tiefe Backform leicht einfetten. Die Schokoladen-Müsli-Masse hineingeben, 2 cm hoch stehen lassen und glatt streichen. Die Müsliriegel etwa 25 Min. backen. Die Riegel können lauwarm geschnitten werden, sollten vor dem Verzehr aber vollständig auskühlen.

© Emilie Wegner - www.emiliestreats.de



Fettsäurenzusammensetzung der Vitaquell Pflanzenöle

100 g enthalten durchschnittlich (in g):

100 g Chimarten durchsch	(111 9)		mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
	gesättigte	einfach ungesättigte		Omega-6	Omega-3 alpha
Pflanzenöl	Fettsäuren	Fettsäuren	gesamt	Linolsäure	Linolensäure
Arganöl	20	47	33	32,5	0,5
Borretschöl	18	23	59	58	1,0
Erdnussöl	15	80	5	4,8	0,2
Hanföl	12	14	74	57 (gamma- Linolensäure: 2)	17
Heiße Küche	9	83	8	8	-
Kokosöl	95	4	1	1	-
Kürbiskernöl	18	34	48	47,8	0,2
Leinöl aus brauner Saat	10	17	73	18	55
Leinöl aus Goldleinsaat	10	17	73	18	55
Maiskeimöl	14	30	56	54	2
Mandelöl	9	68	23	23	-
Mutter- und Kind-Öl	10	55	35	29	6
Olivenöl	18	74	8	7	1
Omega-3-DHA-Öl	11	46	43	34	9 (DHA: 1,28)
Rapskernöl	7	64	28	21	7
Sanddornfruchtöl	12	21	57	38	19
Schwarzkümmelöl	18	23	59	58	1
Sesamöl	16	38	46	45	1
Sojaöl	16	23	61	54	7
Sonnenblumenöl	11	29	60	60	-
Traubenkernöl	11	18	71	70	0,5
Walnussöl	8	20	72	60	12
Weizenkeimöl, 1. Pressung	19	17	64	56	8
Weizenkeimöl mit Sanddorn	19	18	63	55	8

Vitaquell Pflanzenöle – Ihr Plus an Gesundheit

Vitaquell Pflanzenöle schmecken nicht nur, sondern haben einen hohen gesundheitlichen Nutzen. Denn alle pflanzlichen Fette enthalten neben essenziellen Fettsäuren und Vitamin E viele sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Chlorophyll (Blattfarbstoff).

Öle unterscheiden sich in der Fettsäurenzusammensetzung Fettsäuren unterscheiden sich durch die Länge ihrer Kohlenstoffkette und der Anzahl der Doppelbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen: es gibt gesättigte Fettsäuren ohne Doppelbindungen, einfach ungesättigte mit einer und mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit mehreren Doppelbindungen. In unterschiedlichen Konzentrationen sind sie in allen pflanzlichen Ölen enthalten

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Die wichtigste einfache ungesättigte Fettsäure ist die Ölsäure, die überwiegend in Pflanzenölen wie Olivenöl, Rapskernöl und Erdnussöl enthalten ist.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind essenziell: der menschliche Körper ist auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Dazu zählen:

Omega-6-Fettsäuren

Linolsäure – zweifach ungesättigt – aus Pflanzenölen wie Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl

Omega-3-Fettsäuren

alpha-Linolensäure – dreifach ungesättigt – kommt nur in wenigen Pflanzenölen wie Lein-, Hanf-, Walnuss- und Sanddornöl vor. Langkettige Omega-3-Fettsäuren sind außerdem in fettem Seefisch wie Lachs und Makrele enthalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE, empfiehlt ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren in der täglichen Ernährung von 5:1.

Argumente für Vitaquell Pflanzenöle

- Ausgesuchte Saaten: frisch und keimfähig, qualitativ hochwertig
- Reich an Fettbegleitstoffen: Vitamine A, D, E und K, Lecithin, Phytosterole
- Naturgegebener Charakter bleibt erhalten: Geruch, Geschmack, Farbe





Erhältlich im Fachhandel, Reform- oder Naturkostmarkt und natürlich online unter www.vitaquell-shop.de

Fauser Vitaquellwerk KG

Vitaquell-Ernährungsteam Pinneberger Chaussee 60 · 22523 Hamburg · Tel. 040/5 72 02-262/-263 · Fax 040/5 72 02-231 andrea.dehn@vitaquell.de · andrea.halberstadt@vitaquell.de www.vitaquell.de

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.