

## „ECHTÖLE“



### GRÜNER SPARGEL IM FENCHEL-HONIG-SUD

**Zutaten:** 250g grüner Spargel – möglichst dünne Stangen, 1 unbehandelte Zitrone, Bratolivenöl, 1/2 EL Blütenhonig – alternativ Ahornsirup oder Agavendicksaft,

**Zubereitung:** Die holzigen Enden des grünen Spargels abschneiden. Den ungeschälten Spargel in dünne Scheiben schneiden (0,5 cm). In etwas Bratolivenöl

kurz anbraten, mit grobem Salz würzen, 2-3 min. bei gerin-

ger Temperatur und mit geschlossenem Deckel dünsten, bis der Spargel leicht angegart ist, aber noch etwas Biss hat. Den Herd ausstellen. Durch die Garung mit Deckel entsteht etwas Spargelsud. In den warmen Sud geben wir den Honig, etwas Zitronensaft und 2-3 Tropfen Fenchel echtöl. Gut umrühren und bei Bedarf noch etwas nachwürzen.

### SÜSSKARTOFFELN MIT SAURER SAHNE-KORIANDER-DIP

**Zutaten:** 1 mittelgroße Süßkartoffel, 1 Knoblauchzehe, 200ml Becher Saure Sahne 10% Fett,

**Zubereitung:** Eine mittelgroße Süßkartoffel gut abwaschen und mit Schale in 1 cm breite Würfel schneiden. 1/2 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Die gewürfelte Süßkartoffel in reichlich Bratolivenöl rundherum leicht anrösten (Achtung: nicht zu weich werden lassen - das geht ziemlich schnell). Ganz zum Schluss für 10-20 sec. den Knoblauch hinzugeben, umrühren und die Süßkartoffeln aus der Pfanne nehmen und salzen (hier kann natürlich auch das gepfefferte Salz s.u. probiert werden).

**Für den Dip:** 100 g Saure Sahne mit etwas Salz abschmecken und 3 Tropfen Koriander echtöl einrühren. Abschmecken und bei Bedarf einen weiteren Tropfen Koriander echtöl dazugeben. Den Dip über die heißen Süßkartoffel-Würfel geben.

### STEAK MIT WEISS GEPFEFFERTEM SALZ

**Zutaten:** 250g Entrecôte oder Rib-eye Steak (am Stück) vom Rind oder alternativ 200g Räucherthofu (Empfehlung: Hersteller Taifun, classic), 1 TL grobes Salz, 6-8 EL würziges Olivenöl (No.13 oder No.27) oder natives Brat-Olivenöl, 1 EL geklärte Butter oder hoch erhitzbares Öl bzw. Fett

**Zubereitung:** 1 Stunde vor der Zubereitung das Steak und den Butterschmalz aus dem Kühlschrank nehmen.

Sofern das Steak über eine Fettkante verfügt, diese im Abstand von ca. 3 cm einschneiden, damit sich das Fleisch nicht wellt. Das Steak auf beiden Seiten mit Butterschmalz gleichmäßig bestreichen (als würde man ein Butterbrot mit ordentlich Butter schmieren).





Die Eisenpfanne stark erhitzen. Dann das Steak in die Pfanne geben und von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten. Das Fleisch vor dem Wendemanöver möglichst nicht bewegen, damit kein Fleischsaft austritt.

Nach dem Braten legen wir das Fleisch zum Ruhen an einen warmen Ort (Backofen bei 70°C) und lassen es dort 5 Minuten (besonders dicke Steaks dürfen auch 10min.) ruhen. Wer mag, kann das Steak auch vor dem Ruhen in Alufolie einwickeln.

**Würzung:** 1 Esslöffel Salz-Flakes oder Fleur de sel auf einem kleinen Unterteller ausbreiten, sodass eine möglichst große Oberfläche entsteht.

Nun 6 Tropfen von dem weißen Kampot Pfefferöl an unterschiedlichen Stellen auf das Salz tropfen und mit einem kleinen Löffel die Salz-Pfeffermischung gut durchrühren.

Je nach Geschmack mit dem gepfefferten Salz das aufgeschnittene Steak (zuvor in 1 cm breite Streifen geschnitten) würzen.

**Zusätzlich** kann man auch einfach mal einen Tropfen Pfefferöl auf den Teller neben das Fleisch geben und man tippt kleine Stücke einfach in das Öl.

**Alternativ** kann man auch einfach das Fleisch direkt vor dem Braten salzen und gibt dann nach dem Bratvorgang 3 Tropfen Pfefferöl auf jede Seite des Steaks, bevor man es in Alufolie einwickelt. Durch den austretenden Fleischsaft verteilt sich das Pfefferöl wunderbar. Um dies zusätzlich noch zu unterstützen, wendet man das Fleisch nach dem Ruhen einfach in der Flüssigkeit.

**VARIANTE:** Hier würde sich übrigens auch das Marinieren in dem Kaffee-Olivenöl anbieten.

## RÄUCHERTOFU MIT GEPFEFFERTEM SALZ

**Zubereitung:** Den Tofu in 1 cm breite Scheiben schneiden und in etwas Bratolivenöl beidseitig kurz anbraten Würzung wie beim Steak vornehmen.

## GIN TONIC MIT ODER OHNE ALKOHOL

**Alkoholfrei:** 3 Tropfen GinWürze in ein Glas geben. Dann mit ca. 150 ml ungekühltem Tonic Water aufgießen. 2-3 Eiswürfel dazu und fertig ist der AntiSchwipps.

**Mit Wodka:** Gleiche Zubereitung wie bei der alkoholfreien Variante, zum Schluss mit 4cl (40ml) mildem Wodka aufgießen und fertig ist der wahrscheinlich schnellste Gin der Welt.

**TIPP:** Zuerst nur einen Drink zubereiten, um die Gin-Geschmacksintensität zu kontrollieren. Wenn es zu schwach ist, die nächsten Drinks mit einem weiteren Tropfen versehen.

Vielleicht genügen dem ein oder anderen auch bereits 2 Tropfen pro Drink.

