

## NATIVES BIO-KAFFEE-OLIVENÖL



Für dieses natürlich (nativ) aromatisierte Olivenöl geben Josep Maria Mallafré und Adrian Ardac frisch geröstete Bio-Arabica-Kaffeebohnen im Mühlenprozess ihren Arbequina-Oliven zu. Hierbei kommt es zum Übergang bzw. der Einlagerung der Röstaromen in das Olivenöl. Wenn Olivenöle mit natürlichen Aromen erzeugt werden, ist es unabdingbar, die Aromaten in zertifizierter Bio-Qualität und nicht nur „unbehandelt“ zu verwenden, weil sich die Aromen der ätherischen Öle und des Röstens in der Schale oder der Oberfläche befinden. „Unbehandelt“ bedeutet zumeist nicht, dass sie nicht gespritzt wurden, sondern dass die Schale nicht für den Transport und die Lagerung mit Zusatzmitteln konserviert wurde.

Ein natives Kaffee-Ölivenöl passt als Topping zu allen säuerlich-süßen Früchten, die uns durch die Jahreszeiten begleiten und gern auf einer süßen Unterlage serviert werden, was ein Vanille-Speiseeis, ein Joghurt, Quark oder auch ein Grießbrei oder Milchreis sein kann. Es beginnt im Jahr mit dem Rhabarberkompott, geht dann über in die Beerenfrüchte und endet mit der Apfelernte.

### KLASSISCHER TOMATENSALAT (Für 4 Personen)

**Zutaten Salat:** 6 mittelgroße, nicht zu weiche Tomaten (keine süßen), 2 Schalotten, 1 Bund glatte Petersilie, 30g Sonnenblumenkerne (wahlweise auch Pinienkerne)

**Zutaten Vinaigrette:** 5 Teile natives Kaffee-Ölivenöl, 1 bis 2 Teile Condimento bianco „Campo del Picchio“ (weißer Balsamico), grobes fossiles Salz (Ur-Meersalz), etwas Leitungswasser

**Zubereitung Salat:** Die Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz herausschneiden und die Viertel dann noch halbieren. Ich würde die Tomaten nicht in Scheiben schneiden, weil sie dann zu sehr die Flüssigkeit aus dem Kerngehäuse frei geben. Alternativ kann auch das Kerngehäuse entfernt und nicht mit verwendet werden. Wer es gern nicht zu „beißend“ haben möchte, verwendet Schalotten, andernfalls auch eine Zwiebel. Sie werden nicht zu fein gewürfelt und die Menge ob ein oder zwei Schalotten oder Zwiebeln, ob groß oder klein, wird nach eigenem Gusto gewählt und über die Tomaten gegeben. Die Kerne werden fettfrei in einer Pfanne geröstet und beiseite gestellt. Die Petersilienblätter werden von den Stängeln gezupft, grob geschnitten und auch beiseite gestellt.

**Zubereitung Vinaigrette:** Das Olivenöl, auch bei nativ aromatisierten Olivenölen, ist der Träger der Aromen, die darin „schlummern“. Sie lassen sich darin durch Zugabe von Säure wecken, wie sich dieser Prozess auch für die Aromen der zugefügten Zutaten wiederholt. Die Menge der Zugabe der Säure, hier des Condimento bianco, zum Olivenöl ist daher immer auch abhängig von dem Säuregehalt der weiteren Zutaten. So haben Tomaten selbst auch Säure, ebenso wie auch süße Früchte wie z.B. Mango oder Erdbeere. Das Hauptziel einer Vinaigrette ist also mit der Säure die Aromen aller Zutaten zur Entfaltung zu bringen und mit dem Öl einen Träger für sie zu haben. Mit der Wahl der Säure und des Öls können darüber hinaus weitere Geschmackscompositionen erreicht werden. Beide, die Säure und das Öl, sind aber



nicht der Mittelpunkt, sie dienen den Zutaten, die es im Vordergrund zu schmecken gilt. Ein Salat sollte daher nicht nach der Vinaigrette schmecken und nicht darin schwimmen, sie benetzt ihn lediglich.

Als Faustformel gilt daher mit fünf Teilen Olivenöl und einem Teil Säure zu beginnen und dann erst abzuschmecken, ob noch etwas weitere Säure zugegeben werden kann. Die Säure sollte nicht Geschmacksbestimmend sein. Öl und Essig bilden zunächst keine stabile Verbindung einer Suspension, sie lassen sich zwar verquirlen, entmischen sich dann aber wieder schnell. Gibt man dem Öl-Essig-Gemisch beim Verquirlen einen „Schluck“ kaltes Leitungswasser hinzu, bildet sich eine Suspension, erkennbar daran, dass die Vinaigrette etwas „milchig“ wird. Verstärken lässt sich die Bindung noch durch die Zugabe von etwas Senf, hier eignet sich besonders der Dijon-Senf oder einer in ähnlicher Machart, nicht zu scharf und nicht zu dominant. Aus geschmacklichen Gründen würde ich bei diesem Tomatensalat aber darauf verzichten.

Die Vinaigrette wird dann mit dem Salz abgeschmeckt, sie darf etwas „übersalzen“ sein, weil sich das dann im Salat auf das richtige Niveau verteilt. Wir empfehlen hier leider kein Fleur de Sel mehr, sondern Salze aus fossilen Lagerstätten, weil die Meersalze heute alle mit Mikroplastik belastet sind, darunter die Fleur de Sel-Produkte am meisten. Sie werden aus der Schaumkrone beim Verdunsten des Meerwassers in den Becken gewonnen und da das leichte Plastik oben schwimmt, sammelt sich viel davon in dieser Schaumkrone.

## ECHTÖL

Jetzt ist es reizvoll die Vinaigrette in drei verschiedene Schälchen zu geben und in zwei davon jeweils ein bis zwei Tropfen des Koriander- oder des Fenchel-Echtöls zu geben und sie dann gegeneinander zu verkosten. Der Effekt wird Sie überraschen, hier beginnt das „anders würzen“.

Die gewählte Vinaigrette wird über den Tomatensalat gegeben, wer Zeit hat stellt ihn zum Marinieren (durchziehen) noch für 20 Minuten in den Kühlschrank.

Die Petersilie und die gerösteten Kerne werden erst kurz vor dem Servieren unter den Salat gehoben. Die Flüssigkeit des Salates würde die Kerne weich werden lassen und die Säure der Vinaigrette greift die Petersilie an und lässt sie dunkel werden.

### Variationen

Die Petersilie steht stellvertretend für herzhaft grüne Blätter, die gut zu den Röstaromen des Kaffees passen. Ähnlich ginge es auch mit Löwenzahnblättern und ähnlichen „Unkräutern“ aus dem Garten, hier passen dann immer am besten die Sonnenblumenkerne dazu. Ebenso geschmacklich interessant sind Minzeblätter oder Rauke (Ruccola) zu Tomate und Kaffee, hier passen dann die Pinienkerne besser dazu.

### Natives Kaffee-Olivenöl in der Grillküche

Wer tierische Eiweiße nicht meidet und gern gegrilltes oder gebratenes Rindfleisch mag, der wird die Stücke zuvor für einige Stunden in dem nativen Kaffee-Olivenöl marinieren oder es in das Fleisch einmassieren.



## NATIVES ORANGEN-OLIVENÖL



Zur Aromatisierung fügen Josep Maria Mallafré und Adrian Ardac im Mühlenprozess pro 100 Kilogramm ihre Arbequina-Oliven mittlerer Reife 16-18 Kilogramm Bio-Orangen mit ihrer Schale hinzu. Zur aromatischen Aufnahme der Orangenaromen in das Olivenöl sind dabei die Aromen der ätherischen Öle aus der Schale ebenso bedeutsam wie aus dem Saft der Orange. Da die Orangen ebenso wie die Oliven von Jahr zu Jahr etwas unterschiedlich ausfallen, müssen Josep und Adrian wie gute Köche zu Beginn des Prozesses beide Früchte geschmacklichen Tests unterziehen, um das richtige Mischungsverhältnis fest zu legen. Beide Früchte sollen sich in einer harmonischen Balance zueinander ergänzen, ohne ihre jeweiligen aromatischen Charaktere dabei zu verbergen.

## ROTE BETE ROHKOSTSALAT MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

(für 4 Personen)

**Zutaten Salat:** 3 mittelgroße ungekochte Rote Bete, 1-2 säuerliche Äpfel, 60g Walnüsse, 1 Bund glatte Petersilie, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zutaten Vinaigrette:** 5 Teile natives Orangen-Olivenöl, 1 Teil Condimento bianco Campo del picchio (weißer Balsamico), Wasser, 1 TL Dijon-Senf, 1 Prise brauner Rohrzucker

**Zubereitung Salat:** Wer die erdigen Geschmacksnoten der Roten Bete eher weniger mag, sollte sie im Bio-Laden oder direkt vom Bio-Gemüsegärtner erwerben, weil die starke Düngung für schnellen und großen Wuchs den erdigen Geschmack verstärken, der bei der Bio Bete daher nur schwach ausgeprägt ist.

Die Rote Bete schälen und mit dem Gemüsehobel in Flocken hobeln. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Apfelviertel in kleine Würfel scheiden, die Walnüsse grob brechen und beides unter die Bete mischen und den Salat mit frisch gemahlener schwarzem Pfeffer überstreuen. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, grob zerschneiden und zur Seite stellen.

**Zubereitung Vinaigrette:** 5 Teile des nativen Orangen-Olivenöls mit 1 Teil des Condimento bianco mit einem „Schluck“ Wasser in einem Becher zu einer Emulsion verquirlen, die Prise Zucker und den Senf zugeben, der neben der geschmacklichen Komponente auch die Emulsion stabilisiert. Die Vinaigrette über den Salat geben, ihn gut durchmischen und für 20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Die grob zerschnittene Petersilie erst kurz vor dem Servieren unter den Salat heben, von der Menge her muss an ihr nicht gespart werden. Das herbe und satte Grün des Petersilienblattes harmoniert bestens mit der Süße der Roten Bete.

**Als Topping** beim Servieren wird ein Ziegenfrischkäse-Taler auf den Salat gelegt und natives Orangen-Olivenöl darüber gegossen. Sollte der Ziegenfrischkäse einen strengen „Ziegenge-schmack und -geruch“ haben, dann haben Sie ein schlechtes Produkt gekauft.

Ziegenmilch oder Ziegenkäse ist für alle mit einer Milchallergie wertvoll, da diese nur bei Kuh- und Schafsmilch auftritt. Ziegenmilch unterscheidet sich von ihnen in ihrer Eiweißstruktur, die keine allergischen Reaktionen auslösen.

## SCHNELLER CHICORÉE-APFEL-SALAT MIT JOGHURT

(für 4 Personen)

**Zutaten Salat:** 3 mittelgroße Chicorée, 1 süß-säuerlichen Apfel, Mandelscheiben nach Be-lieben, Schnittlauch

**Joghurtsauce:** 1 Becher Joghurt natur, 2 EL natives Orangen-Olivenöl, etwas Condimento bianco Campo del picchio (weißer Balsamico), 1 Prise brauner Rohrzucker

**Zubereitung Salat:** Chicorée halbieren, die bitteren Strunkherzen herausschneiden und die Chicorée-Hälften quer in nicht zu dünne Streifen schneiden. Den Apfel halbieren, das Kern-gehäuse entferne und die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden und zum Chicorée geben. Der Apfel sollte nicht geschält werden, da der größte Teil der Vitamine sich direkt unter Scha-le befinden. Die Mandelscheiben über den Salat streuen und alle gut durchmischen.

**Zubereitung Joghurtsauce:** Das native Orangen-Olivenöl mit einer Prise des Rohrzuckers und einem kleinen Schluck des Condimento in den Joghurt rühren. Die Säure des Condimento bringt die Orangen-Aromen zum „strahlen“, was sich gut schmecken lässt, wenn man die Joghurtsauce zunächst ohne ihn zubereitet und verkostet, dann den „Schluck“ hinzufügt und erneut kostet. Wenn eine Vinaigrette den Salat nur benetzen soll, kann die Joghurtsau-ce diesem Salat ruhig „satt“ zugefügt werden. Zum Schluss wird der Salat dann mit Schnitt-lauchröllchen überstreut.

### WEITERE ANREGUNGEN ZUR VERWENDUNG VON NATIVEM ORANGEN-OLIVENÖL

Natives Orangen-Olivenöl ist in einer Vinaigrette ein guter Gegenspieler zu allen herben oder kräftig grünen Blättern wie Löwenzahn und Wildkräuter, z.B. der Wegwarte oder Salatblät-tern der Rauke (Ruccula) und Rapunzel. Es veredelt als Topping alle Kohlsorten, besonders gut über Broccoli und Rosenkohl und sehr gut zu Spitzkohl. Neben der Roten Bete als Roh-kost passt es ebenso gut zur Rohkostbereitung von Knollen- und Staudensellerie und im Frühjahr zu kurz geschmorten Mairübchen und zu weißem und grünem Spargel und der Fen-chelknolle, sehr dünn als Carpaccio geschnitten und damit mariniert.

**Als Tipp zu weißem Spargel:** Auf Backpapier natives Orangen-Olivenöl geben, Fenchelfarn darüber, darauf die 6 bis 8 Spargelstangen, Salz und eine Prise Zucker darüber geben und noch einmal Fenchelfarn darauflegen. Das Backpapier oben zusammenfallen und an den Seiten mit Bindfäden verschnüren. Das Spargelpaket auf ein Backblech legen und bei 180°C Umluft in der Backröhre dünsten. Die Spargelstangen bleiben dabei bissfest al dente und be-halten ihr ganzes, eh schon nur gering ausgeprägtes, Spargelaroma.

