



Looking for  
THE PERFECT  
**FOOD**  
EUROPÄISCHES NATIVES OLIVENÖL EXTRA  
SO EINZIGARTIG WIE SEINE QUALITÄT

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# SO EINZIGARTIG, SO WERTVOLL

**Natives Olivenöl extra mit den  
EU-Gütezeichen – 10 neue,  
unwiderstehliche Rezepte  
zum Ausprobieren!**

# Eine Frage des Etiketts

*Das europäische System zum Schutz der Ursprungsbezeichnungen und geografischen Angaben fördert lokale Herstellung und regionale Wirtschaft; es schützt die Umwelt, weil die unlösbare Verbindung mit dem Ursprungsgebiet den Erhalt der Ökosysteme und der biologischen Vielfalt erfordert; es stärkt den sozialen Zusammenhalt der Gemeinschaft als Ganzes. Gleichzeitig bietet die EU-Zertifizierung den Verbrauchern bessere Garantien hinsichtlich der Rückverfolgbarkeit und Lebensmittelsicherheit.*

## EMPFEHLUNG:

20 Gramm natives Olivenöl extra täglich, kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung, leisten einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit.

# Die europäische Kennzeichnung für Bio-Lebensmittel

*Das sogenannte „Euro-Blatt“ kennzeichnet die Bio-Erzeugnisse in Europa. Grundlegendes Merkmal für Lebensmittel aus biologischem Anbau ist, dass während sämtlicher Herstellungsphasen keine chemischen Substanzen und ausschließlich natürliche Pflanzenschutzmittel eingesetzt wurden. Wer Bio wählt, entscheidet sich für mehr Wohlbefinden.*



© shutterstock



*Natives Olivenöl extra von hoher Qualität ist ein grundlegender Bestandteil der Mittelmeerdiät. Als Anregung zum Experimentieren und Kreativsein in der Küche, haben wir für Sie einige leckere regionale*

*Rezeptvorschläge mit ausgewählten nativen Olivenölen extra zusammengestellt. Die EU-Gütezeichen bürgen für hervorragende Qualität, einzigartige geschmackliche Eigenschaften und nachhaltige Herstellung.*



# Pappa al Pomodoro mit toskanischem nativem Olivenöl extra g.g.A.



© stock.adobe.com - dbigacis

- Zutaten für 4 Personen:*
- 1 kg geschälte Tomaten
  - 8 Scheiben toskanisches ungesalzenes Brot
  - 3 EL Tomatenmark
  - 2 Stangen Lauch
  - 200 ml Gemüsebrühe
  - 10 Blätter Basilikum
  - 1 Stange Sellerie
  - 1 Karotte
  - 1 Zwiebel
  - 1 Chilischote
  - Salz n. B.
  - Pfeffer n. B.
  - Toskanisches natives Olivenöl extra g.g.A. n. B

Sellerie, Karotte und Zwiebel in Würfel schneiden, dann den Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Alles in einem Topf mit einem Schuss toskanischen nativem Olivenöl extra g.g.A. und der Chilischote anbraten.

10 Minuten kochen lassen und dann die geschälten Tomaten dazugeben und zum Kochen bringen. Das gehackte Basilikum, Tomatenmark, eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und etwa 30 Minuten kochen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden, mit der heißen Brühe benetzen und in den Topf geben. Die Hitze erhöhen und etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren weiterkochen. Die Pappa al Pomodoro vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Wenn sie lauwarm ist, einen Spritzer toskanisches extra natives Olivenöl g.g.A. und ein paar Basilikumblätter dazu geben und servieren.

# Kichererbsen- Omelette mit nativem Olivenöl extra Lucca g.U.



© stock.adobe.com - Moving Moment

## Zutaten für 6 Personen:

- 750 ml Wasser
- 250 g Kichererbsenmehl
- 100 g natives Olivenöl extra Lucca g.U.
- 5 g Salz
- Pfeffer n. B.

In einer Schüssel das Kichererbsenmehl mit dem Wasser klumpenfrei glatt rühren. Dann das Salz und 70 g natives Olivenöl extra Lucca g.U. hinzufügen und gut vermischen. Den Teig 1 h bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dabei die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken.

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250 °C einstellen und eine Backform mit ca. 10 g nativem Olivenöl extra einfetten. Die Mischung in die Form gießen, bis sie eine Höhe von einem halben Zentimeter erreicht, für eine 30-cm-Form sind das etwa zwei Schöpfkellen. Etwa 20 Minuten backen, dabei die Farinata nach der Hälfte der Garzeit umdrehen.

Mit den obigen Mengen können etwa 3 Farinatas zubereitet werden. Auf die selbe Weise fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Kichererbsen-Omelette heiß, mit einer Prise Pfeffer bestreut, servieren.



© stock.adobe.com - luca.viola



# Tarte Tatin mit Tomaten mit nativem Olivenöl extra Valdemone g.U.



## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Rolle fertiger runder Mürbeteig
- 250 g Kirschtomaten
- Oregano n. B.
- Natives Olivenöl extra Valdemone g.U.
- Salz n. B.
- 1 EL brauner Zucker

Die Kirschtomaten waschen und trocknen, dann halbieren. Eine 22-cm-Backform einfetten und die Kirschtomaten mit der Schnittseite nach oben einsetzen.

Eine Emulsion aus nativem Olivenöl extra Valdemone g.U., braunem Zucker, Salz und Oregano zubereiten. Damit die Kirschtomaten würzen und im Ofen bei 200 °C 10 - 12 Minuten backen.

Die Kirschtomaten aus dem Ofen nehmen und mit dem Mürbeteig bedecken, dabei die Ränder gut eindrücken und die Oberfläche mit den Zinken einer Gabel einstechen. Die Tarte Tatin weitere 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und dann umdrehen.

Mit einer Prise frischem Oregano servieren.

# Gratinierte Miesmuscheln mit nativem Olivenöl extra g.g.A. Apulien



© stock.adobe.com - ZIQIUI

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Muscheln
- 250 g Semmelbrösel
- Petersilie n. B.
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Kapern
- Salz n. B.
- Pfeffer n. B.
- 100 ml natives Olivenöl extra aus Apulien g.g.A.

Die Muscheln unter fließendem Wasser waschen und die Schale sorgfältig reinigen. Sie in einem mit einem Deckel verschlossenen Topf etwa 5 Minuten bei starker Hitze kochen. Wenn sie sich öffnen, abgießen, das Kochwasser sieben und beiseite stellen.

Knoblauch, Petersilie und Kapern zusammen hacken und zu Paniermehl und nativem Olivenöl extra aus Apulien g.g.A. auf einen Teller geben. Salzen und pfeffern.

Eine Muschel nehmen und sie mit der Mischung bedecken und dann alle bedeckten Muscheln in eine Auflaufform geben und 5 - 10 Minuten bei 190 °C im Ofen gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.



© stock.adobe.com - Alessio Orrù



© stock.adobe.com - Tony Glamshot

# Überbackene Auberginen Parmigiana mit nativem Olivenöl extra aus Sizilien g.g.A.



© stock.adobe.com - Svetlana Kuznetsova

## Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg schwarze ovale Auberginen
- 1,4 l passierte Tomaten
- 500 g Mozzarella
- 150 g Parmigiano Reggiano
- 1/2 goldbraun gebratene Zwiebel
- Natives Olivenöl extra aus Sizilien g.g.A. n. B.
- Schwarzer Pfeffer n. B.
- Basilikum n. B.
- Feines Salz n. B.
- Natives Olivenöl extra zum Braten n. B.
- 35 g grobes Salz

Auberginen waschen und trocknen, Stiel entfernen und längs in 4–3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einem Sieb anrichten und mit grobem Salz bestreuen. Mit einem Gewicht bedecken, um das austretende Wasser zu entfernen und eine Stunde ruhen lassen. Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten: Einen Schuss natives Olivenöl extra aus Sizilien g.g.A. in einen Topf geben und die gehackte Zwiebel einige Minuten lang darin anbraten. Die passierten Tomaten dazugeben, mit Salz abschmecken und bei schwacher Hitze 45 Minuten kochen. Zum Schluss die von Hand gehackten Basilikumblätter hinzufügen. Viel Öl erhitzen und die Auberginenscheiben einzeln abspülen. Jeweils ein paar Scheiben frittieren und darauf achten, sie nicht zu verbrennen. Sobald sie fertig sind, auf saugfähigem Papier trocknen. Die Parmigiana fertigstellen: Auf den Boden der Form etwas Sauce geben und eine erste Schicht Auberginen drauflegen. Mit Pfeffer und Parmesan bestreuen, dann die Mozzarellawürfel gleichmäßig verteilen, zum Schluss die Sauce draufgeben. In dieser Reihenfolge fortfahren, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Auf die letzte Schicht die restliche Tomatensauce gießen. Die Parmigiana im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 40 Minuten backen und vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen.



# Gebackene Anelletti mit nativem Olivenöl extra Monte Etna g.U.



© stock.adobe.com -  
Lorenzo Buttitta

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kalbshackfleisch
- 200 g Schweinehackfleisch
- 350 g Pasta (Anelletti)
- 150 g Erbsen
- 250 g Tomatensauce
- 1 Zwiebel
- 100 ml Rotwein
- 100 g Caciocavallo
- 100 g sizilianischer Pecorino
- 100 g Mozzarella
- Paniermehl n. B.
- 4 EL natives Olivenöl extra Monte Etna g.U.

Zuerst die Fleischsoße vorbereiten. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit zwei EL nativem Olivenöl extra Monte Etna g.U. andünsten. Wenn die Zwiebel glasig sind, die beiden Fleischsorten hinzufügen, mischen, salzen und pfeffern. Mit dem Rotwein einige Minuten ablöschen, die Erbsen und die Tomatensauce dazugeben. Ein halbes Glas Wasser hinzugeben, umrühren und bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen, bis die Soße eine feste Konsistenz hat.

Eine Auflaufform mit nativem Olivenöl extra Monte Etna g.U. einfetten und die Oberfläche mit Semmelbröseln bedecken. Die Anelletti in reichlich kochendem Salzwasser 'al dente' kochen. Abtropfen lassen und mit der Fleischsoße in einer Schüssel mischen, dann den Mozzarella und den gewürfelten Caciocavallo sowie den geriebenen Pecorino hinzufügen.

Die Nudeln in die Form geben und die gesamte Oberfläche mit reichlich Semmelbröseln bestreuen. Im Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen, bis sich eine goldene Kruste gebildet hat. Etwa 10 Minuten außerhalb des Ofens ruhen lassen. Direkt in der Form servieren.

# Gnocchi mit Brokkoli, Muscheln und nativem Olivenöl extra Collina di Brindisi g.U.



## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffel-Gnocchi
- 500 g Brokkoli
- 600 g Muscheln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Sardellen
- Weißwein n. B.
- Peperoni n. B.
- Natives Olivenöl extra Collina di Brindisi g.U. n. B.
- Salz n. B.
- Pfeffer n. B.



© stock.adobe.com - Martusz Blach

Zuerst den Brokkoli dämpfen und beiseite stellen. Die Muscheln mit Stahlwolle gut säubern, in der Zwischenzeit einen Schuss natives Olivenöl extra g.U. Collina di Brindisi in einer großen Pfanne mit Knoblauch und Peperoni erhitzen. Die Muscheln hinzugeben, mit einem Deckel abdecken und warten, bis sie sich öffnen.

Die Muscheln aus der Pfanne nehmen, ihren Kochfond abseihen und in dieselbe Pfanne einen weiteren Spritzer natives Olivenöl extra g.U. Collina di Brindisi, die Brokkoliröschen und die Sardellen dazugeben. Einige Minuten köcheln lassen, die Muscheln hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen.

Die Kartoffel-Gnocchi in reichlich Salzwasser garen: Wenn sie an die Oberfläche kommen, abtropfen und in die Pfanne mit Brokkoli und Muscheln geben, eine Minute sautieren. Wenn die Sauce zu dick ist, jeweils eine Schöpfkelle Muschelfond hinzugeben.

Heiß servieren, nach Belieben mit etwas Semmelbröseln dekorieren.



# Cima Genovese mit nativem Olivenöl extra Riviera Ligure g.U.



© stock.adobe.com - viktorija89

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 kg Kalbsbrust zum Füllen
- 100 g Parmigiano Reggiano
- 8 Eier
- 270 g Erbsen
- 300 g Kalbsfilet
- 100 g grüne Oliven
- Feines Salz n. B.
- 2 l Wasser
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stange Sellerie
- Natives Olivenöl extra Riviera Ligure g.U. n. B.

Das Filet in Würfel schneiden, die Eier mit dem Salz verquirlen, die Oliven hacken und die Erbsen kochen. Alles mischen, zum Schluss den geriebenen Käse und reichlich natives Olivenöl Riviera Ligure g.U. hinzufügen. In der Zwischenzeit die Brühe zubereiten, indem die gehackten Zwiebeln, Karotten und Sellerie in reichlich Salzwasser gekocht werden.

Eine der beiden offenen Seiten der Kalbsbrust zunähen und dann die Füllung hineingeben. Auch die andere Seite sorgfältig zunähen und darauf achten, dass die Füllung nicht austritt.

Die Cima in der Brühe ca. 3 Stunden bei schwacher Hitze kochen. Abtropfen lassen und fest in Plastikfolie wickeln. Auf ein Schneidebrett legen und mit einem Gewicht bedecken. Im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen. In Scheiben geschnitten servieren.

# Friselle mit Tomaten, Mozzarella und schwarzen Oliven mit nativem Olivenöl extra aus Apulien g.g.A.



© stock.adobe.com - Alessio Orrù

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Friselle
- 250 g Mozzarella Fior di Latte
- Natives Olivenöl extra aus Apulien g.g.A. n. B.
- Salz n. B.
- Pfeffer n. B.
- 50 g schwarze Oliven
- 300 g Kirschtomaten
- Basilikum n. B.

Die Kirschtomaten vierteln und mit nativem Olivenöl extra aus Apulien g.g.A., Salz und Pfeffer 15 Minuten marinieren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und zusammen mit den schwarzen Oliven in kleine Stücke schneiden. Basilikum gründlich waschen. Vier Friselle einige Sekunden lang unter lauwarmem fließendem Wasser befeuchten. Auf eine Servierplatte legen und die Tomaten mit ihrer Marinade, Mozzarella, Oliven hinzufügen und eine Minute ruhen lassen. Mit etwas Öl würzen und mit einigen Basilikumblättern dekorieren.



© stock.adobe.com - Alessio Cola



# Schokoladen- mousse und natives Olivenöl extra Cartoceto g.U.



## Zutaten für 4 Personen:

- 180 g Bitterschokolade
- 3 Eier
- 90 g gesiebter Zucker
- 45 g natives Olivenöl extra Cartoceto g.U.
- Kaffeepulver n. B.
- Minze n. B.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und vollständig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Eigelb mit der Hälfte des Zuckers aufschlagen. Weiterrühren und die geschmolzene Schokolade und das native Olivenöl extra hinzufügen.

Den restlichen Zucker bei ca. 80 °C zu einem Sirup erhitzen. Dann das Eiweiß zu Schnee schlagen und den Zucker einrühren. Weiter schlagen, bis die Mischung glänzt. Das Eiweiß zur Schokoladenmasse geben und vorsichtig einarbeiten.

Die Mousse in kleine Gläser füllen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen. Mit gemahlenem Kaffee und einem Minzblatt dekorieren.



MIT MITTELN  
DER EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE



---

[www.lookingfortheperfectfood.eu](http://www.lookingfortheperfectfood.eu)

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.