



looking for  
THE PERFECT  
FOOD

EUROPÄISCHES NATIVES OLIVENÖL EXTRA  
SO EINZIGARTIG WIE SEINE QUALITÄT

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# SO EINZIGARTIG, SO WERTVOLL

ZWEITER TEIL

**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 unlösbar 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 als andere Produkte.*

## EMPFEHLUNG:

*Etwa 20 Gramm europäisches natives Olivenöl extra täglich, kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung, tragen zur Erhaltung der Gesundheit bei.*

# Die europäische Kennzeichnung für Naturprodukte

*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 Mittelmeerdiet. Als Anregung zum experimentieren und kreativ sein in der Küche, haben wir für Sie einige leckere regionale*

*Rezeptvorschläge mit ausgewählten nativen Olivenölen extra zusammengestellt. Wir haben die Öle aufgrund ihres Geschmacks, ihrer Qualität und der kompromisslosen Hingabe ihrer Hersteller ausgesucht.*

# Lauchsuppe mit Kastanien und nativem Olivenöl extra Tuscia DOP



© stock.adobe.com - casagrandelior

## Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Lauch
- 1 kg Kastanien
- 1 l Wasser
- 40 g Brot
- 5 kleine Zweige Rosmarin
- 8 Salbeiblätter
- Muskatnuss
- Natives Olivenöl extra Tuscia DOP
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Die Kastanien waschen, trocknen und in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten kochen lassen, abschöpfen, schälen und enthäuten. Das Kochwasser aufbewahren.

Rosmarin- und Salbeiblätter hacken, den Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Kastanien hinzufügen. Kurz darauf die gehackten aromatischen Kräuter dazugeben und 8 Minuten kochen lassen. Zum Schluss den Lauch hinzufügen und gut umrühren. Weitere 6-7 Minuten kochen lassen, bis der Lauch weich ist.

Das kochende Wasser über die Kastanien-Lauch-Mischung gießen und noch etwa 4 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit das Brot rösten. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

© stock.adobe.com -Daniel Vincek

# Kürbis-Gnocchi mit nativem BIO-Olivenöl extra und frischem Salbei



© stock.adobe.com - spinetta

## Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kürbisfruchtfleisch, gekocht
- 300 g Mehl
- 1 Ei
- Salz
- Zucker
- Natives Olivenöl extra BIO
- Salbei
- Pecorino-Schafskäse, gerieben

Den gekochten Kürbis mit einem Kartoffelstampfer pressen und abkühlen lassen. In einer Schüssel Kürbis mit Mehl, Ei und Salz vermengen. So lange einarbeiten, bis der Teig kompakt und glatt ist.

Den Teig in mehrere Stücke teilen und daraus Zylinder formen. Diese in etwa 2 cm große Scheiben schneiden. Mit einer Gabel oder einem speziellen Gnocchi-Tool den Gnocchi ihre typische Form geben. In reichlich siedendem gesalzenen Wasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. In der Zwischenzeit das native Bio-Olivenöl extra erhitzen und die Salbeiblätter dazugeben. Die Gnocchi abschöpfen und mit Öl mit Salbeigeschmack und viel Pecorino-Käse anrichten.



© stock.adobe.com - Tommaso Lizzul





# Pici mit Knoblauch und nativem Olivenöl extra Terre di Siena DOP



© stock.adobe.com - LaptevArt

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Knoblauchzehen  
(wenn möglich der  
Varietät „Aglione della  
Valdichiana“)
- 2 EL natives Olivenöl  
extra Terre di Siena DOP
- 2 EL trockener Weißwein
- 400g würfelig  
geschnittenes  
Tomatenfruchtfleisch
- Salz
- Zucker
- 160 g Pici  
(handgemachte  
dicke Spaghetti aus der  
Toskana)

Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und den inneren Keimling entfernen. Den Knoblauch fein hacken. Den gehackten Knoblauch und das native Olivenöl extra in eine Pfanne geben. Den Knoblauch sehr langsam darin anbraten, den Weißwein hinzufügen und bei kleiner Flamme circa 2-5 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten, eine Prise Salz und eine Prise Zucker hinzufügen. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und dabei öfters umrühren.

In der Zwischenzeit die Pici in ausreichend Salzwasser kochen. Abgießen und in der Pfanne mit der Sauce einige Minuten lang schwenken. Heiß servieren.

# Cesar Salat mit Garnelen und extra nativem Olivenöl g.U. Lametia



© stock.adobe.com - Subbotina Anna

## Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Romana-Salat
- 2 Scheiben altbackenes Brot
- 200 g Garnelen
- 100 g Parmigiano Reggiano g.U.
- 1 TL Worcestersauce
- 150 ml extra natives Olivenöl g.U. Lametia
- 1 Ei
- Salz n. B.
- Schwarzer Pfeffer n. B.
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Zitronensaft

Salat waschen, schneiden und beiseite stellen. Die Brotscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit einem Schuss extra nativem Olivenöl g.U. Lametia einige Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Garnelen waschen und auf dem heißen Grill von jeder Seite 5 Minuten grillen, dann schälen und dabei den Kopf belassen.

Zubereitung der Sauce: Zitronensaft, Ei, Essig, Worcestersauce, Salz, Pfeffer in ein hohes schmales Glas geben und mit dem Stabmixer aufschlagen. Das extra native Olivenöl g.U. Lametia hinzufügen, bis eine dicke Sauce, ähnlich einer Mayonnaise, entsteht.

Den Cesar Salat zubereiten: In einer Schüssel den Salat anrichten, dann die Croutons, die Garnelen, den gehobelten Parmesan dazugeben und mit der Sauce anmachen.



© stock.adobe.com - Alessio Ormù





© stock.adobe.com - Barbamauro

# Piadine mit nativem Olivenöl extra Colline di Romagna DOP



© stock.adobe.com - margo555

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Mehl Typ 00
- 1 Teelöffel Backnatron
- 1 Teelöffel feines Salz
- 4 Esslöffel natives Olivenöl  
extra Colline di Romagna  
DOP
- 250 ml sehr heißes  
Wasser
- 250 g Stracchino-Käse
- 100 g Rucola

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Natives Olivenöl extra DOP Colline di Romagna hinzufügen und weiter umrühren. Zum Schluss das Wasser dazugeben und die Mischung mit den Händen vermengen, bis sie glatt und homogen ist.

Den Teig auf ein Backbrett geben und etwa zehn Minuten weiter kneten. In eine Schale geben, mit Folie abdecken und etwa 20–30 Minuten ruhen lassen. Kugeln von je 100 g bilden und mit einem Nudelholz ausrollen.

Die Piadine in einer Antihaftpfanne von jeder Seite eine Minute lang erhitzen. Mit Rucola und Stracchino-Käse farcieren.



© stock.adobe.com - HLPPhoto

# Saltimbocca alla romana mit extra nativem Olivenöl g.U. Canino



© stock.adobe.com - Dionisvera

## Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kalbfleisch in Scheiben
- 40 g Rohschinken
- 4 Salbeiblätter
- 70 g extra natives Olivenöl g.U. Canino
- 100 g Weißwein
- Schwarzer Pfeffer n. B.
- 50 g Mehl Typ 405
- 20 g Wasser

Die Kalbsnuss in Scheiben schneiden, auf das Schneidebrett legen, säubern und dann mit einem Fleischklopfer dünn schlagen. Eine Scheibe Schinken und ein Salbeiblatt in die Mitte legen, Fleisch und Füllung mit einem Zahnstocher einstechen, um alles gut zu verschließen. Das extra native Olivenöl g.U. Canino in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Fleischscheiben mit Mehl bestäuben und in die Pfanne legen, bei zunehmender Temperatur braten, bis die Saltimbocca gut braun wird. Nach Geschmack pfeffern und wenn sie braun sind, mit dem Weißwein ablöschen. Dann mit einem Deckel abdecken und 1 Minute fertig garen. Die Saltimbocca aus der Pfanne nehmen und die Sauce zubereiten: Einen EL extra natives Olivenöl und Wasser zum Fond geben und einige Minuten eindicken lassen. Die Saltimbocca mit der Sauce servieren.



# Ricotta-Spinat -Frikadellen mit Öl g.g.A. Calabria

## *Ingredienti per 4 persone:*

- 250 g gewaschener Spinat
- 250 g Kuhmilch-Ricotta
- 50 g Grana Padano g.U.
- 80 g Paniermehl
- 20 g extra natives Olivenöl g.g.A. Calabria
- 1 Knoblauchzehe
- Muskatnuss n. B.
- Salz n. B.
- Schwarzer Pfeffer n. B.
- 1 Ei



© stock.adobe.com - Lsantili

Das extra native Olivenöl g.U. Calabria mit einer ganzen Knoblauchzehe erhitzen, den zuvor gewaschenen Spinat hineingeben und bei starker Hitze 5 – 6 Minuten köcheln lassen. Oft rühren, bis die Blätter zusammengefallen sind. Den Knoblauch herausnehmen und den Spinat in einem Sieb abtropfen, leicht drücken und abkühlen lassen. Nach dem Erkalten mit einem Messer grob hacken. Den Ricotta in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren, Spinat, geriebenen Grana Padano g.U., Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss hinzufügen. Weiter rühren, auch 40 g Paniermehl hinzugeben. Aus dem Teig Kugeln formen und in das geschlagene Ei und dann das Paniermehl geben. Auf einem Backblech anrichten und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen. Heiß servieren.

# Sizilianische Arancini mit nativem Olivenöl extra Valle del Belice DOP



© stock.adobe.com - Vitalina Rybakova



## Ingredienti per 4 persone:

- 500 g Reis (vorzugsweise Vialone nano)
- 150 g Caciocavallo-Käse, gereift
- 3 Eier
- Semmelbrösel
- Salz
- Frittieröl (z.B. Rapsöl)
- Sellerie
- Karotte
- 1/2 Zwiebel
- 500 g Rindfleisch, gehackt
- 100 g Schweinefleisch, gehackt
- 500 g Tomaten
- 150 g Erbsen
- Natives Olivenöl extra Valle del Belice DOP

Den Reis in Salzwasser kochen und anschließend 3 Stunden ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Hackfleischsauce zubereiten: Sellerie, Karotte und Zwiebel in reichlich nativem Olivenöl extra anbraten, erst das Fleisch und nach 10 Minuten die gehackten Tomaten dazu geben. 2 Stunden kochen lassen, zum Schluss die Erbsen hinzufügen. Die Hälfte der Sauce mit dem Reis vermengen und abkühlen lassen. Kleine Reiskugeln formen, darin eine Mulde bilden und mit einem Teelöffel Fleischsauce und einem Würfel Caciocavallo-Käse füllen.

Die Arancini schließen und ihnen dabei eine Spitze Form geben. In Ei und Semmelbrösel panieren und im siedenden Frittieröl braten. Abkühlen lassen und servieren.



# Kartoffelecken mit extra nativem BIO-Olivenöl



© stock.adobe.com - mates

## *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 kg Kartoffeln
- 4 EL extra natives BIO-Olivenöl
- 2 EL süßer Paprika
- 1/2 TL Chilisaucе
- 1/2 TL Worcestersauce
- Salz n. B.
- Pfeffer n. B.

Die Kartoffeln gründlich waschen und die Schale mit einem Schwamm oder einer Bürste abreiben. Dann in vier Teile schneiden und in einer Schüssel mit extra nativem BIO-Olivenöl, Paprika, Chilisaucе, Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10 Minuten ruhen lassen und bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.



© stock.adobe.com - FomaA



# Großmutterkuchen mit nativem Olivenöl extra Lucca DOP



© stock.adobe.com -  
nedim\_b

## Zutaten:

- 300 g Mehl
- 250 g Zucker
- 100 g natives Olivenöl  
extra Lucca DOP
- 5 Eidotter
- 1,5 Eiweiße
- 1/2 Tütchen Backpulver  
(8 g)
- 1 Tütchen Vanillin
- 1 abgeriebene  
Zitronenschale
- Eine Prise Salz
- 75 g Maisstärke
- 1 Fläschchen  
Zitronenessenz
- 45 g Butter
- 750 ml Vollmilch
- Pinienkerne

Für die Zubereitung des Mürbeteigs 2 Eidotter mit einer Prise Salz aufschlagen und das native Olivenöl extra hinzufügen. Wenn die Eidotter hell aufgeschlagen sind, unter kräftigem Kneten 100 g Zucker, das Mehl, die Zitronenschale, das Vanillin und das Backpulver hinzufügen. Zum Schluss das Eiweiß zugeben, damit der Teig glatt und gleichmäßig wird. In Klarsichtfolie wickeln und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Für die Creme 3 Eidotter mit dem restlichen Zucker verrühren und aufschlagen. Unter ständigem Rühren Zitronenessenz, Maisstärke und weiche Butter hinzufügen. Zum Schluss die Milch bei Raumtemperatur einrühren. Die Mischung in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen kochen. Darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden und die Creme nicht anliegt. Weiterkochen, bis die Creme dickflüssig und glatt ist. Den Mürbeteig herausnehmen und ein Viertel zur Dekoration beiseite legen. Den Rest ausrollen und eine Tortenform damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und die Creme auf den Mürbeteig geben. Zum Schluss die Pinienkerne hinzufügen. Mit dem restlichen Mürbeteig verzieren und bei 170° C 40 Minuten backen. Vor dem Servieren aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



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.