



## Weinkauf St. Georg

Lange Reihe 73  
20099 Hamburg  
Tel./Fax: 040-280 33 87

Mail: [info@weinkauf-st-georg.de](mailto:info@weinkauf-st-georg.de)  
[www.weinkauf-st-georg.de](http://www.weinkauf-st-georg.de)

### **Bärlauch-Öl**

Erntefrischer Bärlauch, natürliche Aromen und Extrakte auf der Basis von nativem Olivenöl und kaltgepresstem Rapsöl verleihen diesem Bärlauch-Öl seine intensive grüne Farbe und die feine raffinierte Note – beste Voraussetzungen für kreative Gerichte:

Lachs und andere Fischarten, Carpaccio (dünn einpinseln oder einsprühen), Bärlauchmajonnaise für Fisch, Krabben oder Krustentiere. Einlegen von Schafs- oder Ziegenkäse, Feta, Grillfleisch wie Lamm, Rind oder Fleischspieße. Als Bärlauchdressing – für alle, die es intensiver mögen – für unzählige Salatkreationen. Gebratenes Gemüse, warm oder kalt, für Antipasti. Vielen Suppen wie Kartoffel-, Bohnen- und Gemüsesuppen gibt ein Löffel Bärlauch-Öl kurz vor dem Anrichten eine besondere Note. Hervorragend auch: in Bärlauch-Öl geröstete Brotcroutons für Salate oder Cremesuppen.

### **Kürbiskernöl**

Die Samen der reifen Kürbisse werden vom Fruchtfleisch befreit, getrocknet und das Öl durch schonende Pressung gewonnen. Es hat eine kräftige, braune Farbe und einen kernig-nussigen Geschmack, der an geröstete Nüsse erinnert.

### **Olivenöl**

Zur Herstellung werden die Oliven zu einem Brei zermahlen, der gepresst wird und ein Gemisch aus Öl und Olivenwasser ergibt. In einer Zentrifuge werden dann Öl und Wasser getrennt und durch Filterung wird das Öl von trüben Rückständen befreit.

Unser Olivenöl ist kaltgepresst, aus erster Pressung, ist von leuchtender grün-goldener Farbe und zeichnet sich durch seinen frisch-fruchtigen, charakteristischen Olivengeruch- und Geschmack aus.

Olivenöle eignen sich aufgrund ihres typischen Aromas besonders für Salate, aber auch zum Kochen und Braten ( bis 180° Celsius ) können sie verwendet werden. Allzu hohe Hitze ist zu vermeiden, da es dann zu einer Zersetzung des Öles kommt.

Olivenöle sind lichtempfindlich und deshalb am besten in dunklen Flaschen untergebracht.



## Weinkauf St. Georg

Lange Reihe 73  
20099 Hamburg  
Tel./Fax: 040-280 33 87

Mail: [info@weinkauf-st-georg.de](mailto:info@weinkauf-st-georg.de)  
[www.weinkauf-st-georg.de](http://www.weinkauf-st-georg.de)

### Walnussöl

Das hellgelbe Walnussöl wird aus frischen, nicht gerösteten Walnusskernen gewonnen. Es hat ein edles, feinherbes Aroma und wird für feine Salate, Vorspeisen und auch Desserts verwandt.

In der Küche kühl und dunkel aufbewahrt behält es sein köstliches, arteigenes Nussaroma. Es ist allerdings empfindlicher als andere Öle und sollte nach 6-9 Monaten aufgebraucht sein.

Walnussöl darf nicht hoch erhitzt werden. Es enthält viel Vitamin E, sowie die Provitamine A, D und Lecithin.

### Walnuss-Orangen-Salat

#### **Zutaten:**

200 gr. Feldsalat  
150 gr. Ruccolasalat  
4 Orangen  
60 gr. Walnüsse  
1 Teel. Dijonsenf mit Honig  
½ Teel. Honig  
evtl. getrocknete Salatkräuter  
Pfeffer und Salz  
2 Eßlöffel Walnussöl

#### **Zubereitung:**

Salat waschen und gegebenenfalls zerpflücken, 3 Orangen filetieren, zerteilen und unter den Salat mischen.

#### **Dressing:**

1 Orange auspressen, den Saft mit Senf und Honig verrühren, Walnussöl tropfenweise darunterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Salatkräutern abschmecken, das Dressing über den Salat geben und die Walnüsse darüberstreuen.



**Weinkauf St. Georg**

Lange Reihe 73  
20099 Hamburg  
Tel./Fax: 040-280 33 87

Mail: [info@weinkauf-st-georg.de](mailto:info@weinkauf-st-georg.de)  
[www.weinkauf-st-georg.de](http://www.weinkauf-st-georg.de)

## **Peperoni in padella**

Paprika in der Pfanne

Für 6 Personen:

Je 2 große gelbe, rote und grüne Paprikaschoten  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund frische Petersilie  
Salz  
3-4 Eßlöffel Olivenöl Extravergine

Die Paprikaschoten säubern, waschen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Paprikastreifen anbraten. Anschließend einen Deckel aufsetzen und auf kleiner Flamme, unter mehrmaligem Umrühren, solange köcheln lassen, daß sie gerade noch Biß haben.

Die Pfanne vom Herd nehmen, die Paprikastreifen salzen, die zerdrückten Knoblauchzehen, die gehackte Petersilie und das Olivenöl unterheben und auskühlen lassen.

Lauwarm als Beilage zu gegrilltem Fleisch servieren.

## **Cipolline agrodolci**

Süß-saure Zwiebelchen

Für 4 Personen

700 g Schalotten  
5 Eßlöffel Olivenöl Extravergine  
3 Teelöffel Zucker  
50 ml Essig (auch Balsamico)  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die geputzten und gewaschenen Schalotten in eine ausreichend große Pfanne mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer geben, den Deckel draufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Zucker darüber streuen, auf hohe Hitze gehen und den Essig dazu gießen. Einige Minuten kräftig umrühren, vom Herd nehmen und lauwarm servieren.



## Weinkauf St. Georg

Lange Reihe 73  
20099 Hamburg  
Tel./Fax: 040-280 33 87

Mail: [info@weinkauf-st-georg.de](mailto:info@weinkauf-st-georg.de)  
[www.weinkauf-st-georg.de](http://www.weinkauf-st-georg.de)

### Albaöl - schwedisches Butteröl

Das Multitalent in der Küche - Albaöl ist ein dünnflüssiges, aromatisiertes 100% iges Pflanzenöl ohne Wasserphase. Es schmeckt und riecht wie frische Butter und ist universell verwendbar: Zum Braten, Dünsten, Sautieren, als Dressingbasis und zum Backen. Eine ideale Alternative zu Butter und Margarine. Albaöl ist enorm hitzestabil, der Rauchpunkt liegt bei ca. 220 Grad.

Albaöl ist gut für die Gesundheit, denn es ist rein pflanzlich und frei von Cholesterin. Es zeichnet sich durch ein ausgewogenes Verhältnis von Linol- und Linolensäuren (einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) aus. Es ist absolut frei von Konservierungsmitteln und salzlos. Albaöl enthält keine Milchbestandteile. Es ist sparsam im Verbrauch – das bedeutet weniger Fett in mit Albaöl zubereiteten Speisen.

#### Verwendungstips

**...zum Braten:** Fleisch, Fisch oder Kartoffeln in Albaöl gebraten schmecken und sie sparen mengenmäßig Fett und somit Kalorien im Vergleich zu Butter oder Margarine.

**... zum Grillen:** Besprühen oder bepinseln Sie Fisch oder Fleisch mit dem Öl. Wiederholen Sie den Vorgang mehrfach während des Grillens. Ergebnis: das Grillgut wird knuspriger, bleibt saftig und bekommt eine schöne Kruste.

**...für Saucen:** Für Saucen z.B. vom Typ bearnaise und hollandaise ist Albaöl die ideale Fettbasis. Arbeiten Sie wie gewohnt, aber verwenden Sie Albaöl statt Butter oder Margarine. Einfach das Öl erhitzen und zugeben. Sie ersparen sich zeitraubendes Schmelzen und Abscheiden. Es besteht kein Risiko, daß die Soße gerinnt, auch lässt sie sich problemlos wieder aufwärmen. Dosierung: 60 – 70 ml Albaöl pro Eigelb.

**...als „ausgelassene Butter“:** Verrühren Sie 3 Teile Albaöl mit 1 Teil Wasser. Unter Schlagen/Rühren bis zur gewünschten Temperatur erhitzen. Eventuell mit Kräutern verfeinern.

**...für gedünstetes Gemüse:** Albaöl vor dem Servieren hauchdünn auf das Gemüse sprühen. Das verleiht Ihrem Gemüse nicht nur ein besonders appetitliches Aussehen, sondern es betont auch den Geschmack der beigegebenen Kräuter und Gewürze. Der Fettfilm haftet optimal, es bilden sich keine "Fettseen" unter dem Gemüse.

**...bei Pasta-Gerichten:** Ein wenig Albaöl unter die abgetropften Nudeln, und diese sehen aus wie in Butter geschwenkt. Der feine Fettfilm schmilzt jedoch nicht ab; er bildet einen ausgezeichneten Haftgrund für Gewürze und Saucen.

**...für Salatsaucen und Dressings:** Essig, Kräuter, gepresster Knoblauch und Albaöl – eine Salatsauce, die schmeckt!

**... für Teilchen und Gebäck:** Verwenden Sie anstatt 500 g Margarine 350 ml Albaöl und 350 ml Wasser. Das verleiht Ihren Backwaren mehr Volumen, eine appetitliche Farbgebung und einen guten Geschmack. Und alles lässt sich viel besser verarbeiten.