

Leinölaufstrich

Dieses Rezept ist für 4 Personen.

Zutaten:

1/4 kg Bauerntopfen
4 EL kaltgepresstes Leinöl
Salz, Pfeffer
4 EL frische Kräuter
1/2 kleine Zwiebel

Zubereitung: Topfen mit Leinöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken. Zwiebel fein hacken und einrühren.

TIPP: Aufstrich über Nacht ziehen lassen!

Krautsalat mit Speck und Hanföl

Dieses Rezept ist für 4 Personen.

Zutaten:

1 Krautkopf (Weißkohl)
50 g Hamburgerspeck
Salz, Zucker
Kümmel
4 EL kaltgepresstes Hanföl
2 EL Inpetto Weinessig

Zubereitung: Den Krautkopf teilen, Strunk herausschneiden, fein hobeln. Mit Kümmel, Salz und Zucker einwürzen und mindestens eine halbe Stunde stehen lassen.

Danach mit kaltgepresstem Hanföl und Weinessig marinieren.

Vor dem Servieren Speckwürfel anrösten und über den Salat geben.

Karottensalat mit Äpfeln und Macadamianussöl

Dieses Rezept ist für 4 Personen.

Zutaten:

1/2 kg Karotten
4 Äpfel
1 Zitrone (& eventuell 1 TL Ascorbinsäure)
Salz
4 EL kaltgepresstes Macadamianussöl
2 EL Pölzer Apfel-Himbeer-Essig
Thymianzweige

Zubereitung: Karotten und Äpfel waschen und fein raspeln. Apfel mit Zitronensaft (und Ascorbinsäure vermengen) Zusammen in eine Schüssel geben und mit Salz würzen.

Marinade aus Macadamianussöl und Essig ca. 1 Stunde mit Thymianzweigen und 3 Zitronenscheiben ziehen lassen, Thymian und Zitronen vor dem marinieren entfernen.

Gurken-Rahmsalat mit Mohnöl

Dieses Rezept ist für 4 Personen.

Zutaten:

2 Salatgurken
1/8 l Sauerrahm (saure Sahne)
1/8 l Joghurt
1/2 Zitrone
1 EL Dill
Knoblauch, Salz, Pfeffer
2 EL kaltgepresstes Mohnöl

Zubereitung:

Die Gurken mit Schale in dünne Scheiben hobeln, einsalzen und ca. 1 Stunde stehen lassen. Wasser aus den Gurken drücken und die Marinade aus Sauerrahm, Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch, Dill und kaltgepresstem Mohnöl zubereiten. Die fertige Marinade den Gurken beimengen.

Fruchtsalat mit Mandelöl

Dieses Rezept ist für 4 Personen.

Zutaten:

250 g Erdbeeren
100 g Äpfel
1 Banane
100 g Weintrauben
50 g Walnüsse
Saft einer Zitrone
Honig
3 EL Rum
3 EL kaltgepresstes Mandelöl

Es kann auch kaltgepresstes Macadamianussöl verwendet werden.

Zubereitung: Erdbeeren waschen, entkelchen, in Viertel schneiden, mit Rum beträufeln. Apfel waschen, abtrocknen, in 5 mm große Würfel schneiden. Banane schälen, in Scheiben schneiden, Äpfel und Bananen mit Zitronensaft beträufeln. Weintrauben vom Stiel abtrennen, halbieren, gegebenenfalls Kerne entfernen. Walnüsse grob hacken. Früchte, Nüsse und Honig je nach Geschmack miteinander vermengen und mit Mandelöl marinieren.

Saftiger Kokos-Kuchen mit Walnussöl

Zutaten:

3 Eier
1 Becher Zucker
1/2 Becher kaltgepresstes Walnussöl
1 Becher Sauerrahm (saure Sahne)
1 Becher grober Kakao (Benco)
1 Becher Kokosette
1 Becher Mehl
1 Pkg. Backpulver
Rum
Vanillezucker

Zubereitung:

Eier, Zucker und Öl schaumig schlagen, Sauerrahm einrühren.
Mehl, Benco und Kokosette in die Masse einrühren. Teig mit etwas Rum und Vanillezucker verfeinern. In eine befettete, bemehlte Form geben.
Bei 180 Grad C ca. 40 min backen.

Erdbeer-Holunder-Cocktail mit Zitronensirup

Dieses Rezept ist für 4 Personen.

Zutaten:

100 g Kristallzucker
50 ml Wasser
2 Zitronen
250 g Erdbeeren
75 ml Holunderblütensirup
2 EL kaltgepresstes Macadamianussöl
1 Pkg. Vanillezucker
2-4 Flaschen Makava Eistee
(1 Flasche Prosecco)

Zubereitung: Zucker mit Wasser erwärmen, bis er sich im Wasser aufgelöst hat. Schale einer Zitrone fein abreiben und den Saft beider Zitronen auspressen. Zitronensaft mit Vanillezucker verrühren und mit dem abgekühlten Zuckersirup vermengen.
Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden, mit Zitronensirup übergießen und kalt stellen.
Erdbeeren in Schalen verteilen, den Zitronensirup mit Holunderblütensirup und Makava Eistee (& Prosecco) aufspritzen, über die Erdbeeren gießen und mit Macadamianussöl finalisieren!