



# Mit heimischen Ölen verfeinert Unsere neuen Lieblingssalate

*Die Erinnerung an blühende Rapsfelder ist noch frisch in unseren Köpfen. Das hat uns dazu inspiriert, Salate mal mit heimischen Ölen zuzubereiten. Ob aus Raps, Sonnenblumen oder Leinsamen gewonnen – diese Öle sind gesund, lecker und erschwinglich und wachsen vor der Haustür.*

*Text: Gabriele Guetzer Fotos: Frauke Antholz*

**A**us einem Forschungsprojekt an der Universität Essen wurde eine Erfolgsgeschichte im Salatölgeschäft. Anfang der 1990er-Jahre tüftelten Michael Raß und Christian Schein an einem Verfahren, das aus Rapsöl hochwertiges Speiseöl machen sollte. Das kalt gepresste Olivenöl hatten sie sich zum Vorbild genommen. Es gelang ihnen, den reinen Rapskern zu gewinnen, ohne die bitter schmeckenden Schalen, ohne die sogenannte Presswärme, ohne Raffination. Im Jahr 2000 gründeten sie die Teutoburger Ölmühle. Heute sind ihre Öle vielfach ausgezeichnet.

Hinter dieser „fetten“ Erfolgsgeschichte steckt Qualität, und die zeichnet viele unserer heimischen Öle aus. Denn die Fette in diesen Ölen müssen sich vor der gesundheitsfördernden Wirkung kalt gepresster

Olivenöle gar nicht verstecken. Wie Olivenöl enthält beispielsweise auch Rapsöl viel Ölsäure, die im Kampf gegen den Herzinfarkt aktiv wird. Sonnenblumenöl hat einen hohen Gehalt an Vitamin E, das antioxidativ wirkt und die viel diskutierten freien Radikale einfängt. In Haselnussöl stecken einfach ungesättigte Fettsäuren, die für unseren Körper leichter verdaulich sind. Die in Kürbiskernöl enthaltenen Phytosterine scheinen das hormonelle Gleichgewicht in der Prostata zu beeinflussen; auch gegen Blasenbeschwerden kann Kürbiskernöl eingesetzt werden. Den Geschmack solcher Öle kann man wissenschaftlich nicht bewerten. Er liegt zwischen cremig, intensiv, nussig, herb und lädt zum Experimentieren ein. Guten Appetit!



**EIN PATENTIERTES**  
Herstellungsverfahren



**ERST NACH SORGFÄLTIGEN QUALITÄTSPRÜFUNGEN**  
wird die Rohware von der Teutoburger Ölmühle verarbeitet



**DR. MICHAEL RASS**  
– Gründer und Geschäftsführer



### Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl beweist, dass zarter Geschmack eine Stärke sein kann. Es ist das ideale Öl für Mayonnaise und Remoulade und lässt sich auch gut verbacken.

**Gesundcheck:** Hoher Anteil an Linolsäure und Vitamin E.

**Aromacheck:** Kalt gepresst ein leichtes Nussaroma, herkömmlich hergestellt ohne intensives Aroma und Geruch.

**Produktcheck:** Besonders feines Sonnenblumenöl macht das österreichische Unternehmen Wiberg. Im Internet über [www.wiberg.at](http://www.wiberg.at).

## Romanasalat mit Rinderfiletstreifen und Sonnenblumenöl

### ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Rinderfilet
- 100 ml Sonnenblumenöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 großer Romanasalat
- 1 Schalotte
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Senf

### ZUBEREITUNG

- 1.** Rinderfilet kalt abspülen, trocken tupfen, in fingerbreite Streifen schneiden. 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstreifen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern.
- 2.** Inzwischen Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke teilen, auf einer Platte auslegen.

- 3.** Schalotte abziehen, fein hacken, darüberstreuen. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, fein würfeln.
- 4.** Aus dem restlichen Öl, dem Bratensatz, Essig, Senf, Salz und Pfeffer ein cremiges Dressing rühren. Fleischstreifen über dem Salat verteilen, mit Dressing beträufeln.



## Gurkensalat mit Joghurt, Dill und Leinöl

### ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Salatgurke, idealerweise Bio-Ware
- 1 kleines Bund Dill
- 1 Schalotte
- 250 ml Joghurt (kein Magerjoghurt)
- 3 EL Leinöl
- 1 Zitrone
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

- 1.** Salatgurke waschen, von Enden befreien, längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herausschaben. In feine Scheiben schneiden.
  - 2.** Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen.
  - 3.** Joghurt, Leinöl und den Saft der Zitrone verrühren, pikant würzen, dazugeben, gut verrühren.
- Schalotte abziehen, fein hacken. Beides mit den Gurkenscheiben in eine Schüssel geben.



## Forelle mit lauwarmer Rauke und Haselnussöl

### ZUTATEN für 4 Personen

- 1 frische küchenfertige Renke
- Salz
- 1 Zitrone
- 400 g Rauke
- 4 EL Haselnussöl
- 2 EL Weißweinessig
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g Haselnüsse

### ZUBEREITUNG

- 1.** Ofen auf 180°C vorheizen. Forelle kalt abwaschen, trocken tupfen, halbieren, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In Alufolie wickeln, 10 Minuten garen.
- 2.** Inzwischen Rauke waschen, putzen, auf einer Platte auslegen.
- 3.** Aus Haselnussöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing mixen.
- 4.** Renke von der Haut befreien, in grobe Stücke teilen, über der Rauke anrichten. 5 Haselnüsse zerstoßen, darüberstreuen. Dressing über dem Salat verteilen.

### Leinöl

*Leinöl wird ausschließlich aus Leinsamen gewonnen. Es muss dunkel gelagert werden, da es relativ schnell verdirbt.*

**Gesundheitscheck:** Hoher Anteil an Fettsäuren, besonders Linolensäure und Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

**Aromacheck:** Am leckersten kalt gepresst, dann tritt sein nussig-herber Geschmack hervor. Nur in der kalten Küche verwenden, für Quark, Dips, zu Fruchtestigen, sogar ins Müsli.

**Produktcheck:** Besonders schonend hergestellt ist das Bio-Leinöl von Rapunzel, in Naturkostläden oder über [www.rapunzel.de](http://www.rapunzel.de).

### Haselnussöl

*Haselnussöl wird nur aus Haselnüssen hergestellt und hat ein intensives Nussaroma. Sehr gut auch als pflegendes Öl gegen trockene Haut.*

**Gesundheitscheck:** Hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren.

**Aromacheck:** Besonders gut zu herberen Salaten wie Rauke, Feldsalat oder Radicchio, auch zu Fisch, zu Obstsalaten und in Desserts auf Eiergrundlage.

**Produktcheck:** Holledauer Haselnussöl ist kalt gepresstes Öl aus Nüssen, die nicht geröstet, sondern angetrocknet wurden. Im Internet über [www.eichhoernchen-bio.de](http://www.eichhoernchen-bio.de) zu beziehen.



## Tomate, Mozzarella und Basilikum mit Traubenkernöl

### ZUTATEN für 4 Personen

- 4 reife Tomaten
- 1 Büffelmozzarella
- 1 Bund Basilikum
- 3 EL Traubenkernöl
- 1 EL Sherryessig
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

- 1.** Tomaten waschen, in feine Scheiben schneiden. ryessig cremig rühren, pikant würzen.
- 2.** Büffelmozzarella würfeln. Basilikum kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Stängel musen, mit Traubenkernöl verrühren, abseihen. Mit Sher-
- 3.** Tomaten und Basilikum im Wechsel auf einer Platte auslegen, mit Büffelmozzarella würfeln garnieren. Darüber das Dressing träufeln.



## Salat von dreierlei Bohnen mit Rapsöl

### ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 400 g weiße italienische Riesenbohnen (Dose)
- 400 g Kidneybohnen (Dose)
- 4 Stangen Bleichsellerie
- 1 Schalotte
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Zucker

### ZUBEREITUNG

- 1.** Bohnen putzen, halbieren, in wenig Salzwasser 8 Minuten garen.
- 2.** Dosenbohnen abgießen, kalt abbrausen.
- 3.** Bleichsellerie waschen, entfädeln, fein hacken.
- 4.** Schalotte abziehen, fein hacken. Glatte Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blätter fein hacken.
- 5.** Gemüse auf einer Platte anrichten. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing mixen, salzen, darüberträufeln.

### Traubenkernöl

Winzer vertreiben das relativ aufwändig zu gewinnende Öl auch direkt als kalt gepresste Variante. Früher vorrangig in der Kosmetikindustrie verwendet, erobert sich Traubenkernöl einen Platz in der gehobenen Küche.

**Gesundheitscheck:** Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren

**Aromacheck:** Raffiniertes Öl zum Braten; kalt gepresste Varianten zum Abschmecken von Blattsalaten und als Pfiff über Käse.

**Produktcheck:** Villa Masecri bietet Traubenkernöl auch in Bio-Qualität an ([www.villamasecri.com](http://www.villamasecri.com)).

### Rapsöl

Erst Mitte der 1980er-Jahre wurden Rapspflanzen ohne die gesundheitsschädigende Erucasäure angebaut.

**Gesundheitscheck:** Hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren.

**Aromacheck:** Raffinierte Rapsöle eignen sich gut zum Braten. Kalt gepresste Rapsöle haben einen fein nussigen Geschmack, der gut zu Dips, Salaten und Gemüsen passt.

**Produktcheck:** Kalt gepresste und Bio-Sorten von der Teutoburger Ölmühle ([www.teutoburger-oelmuehle.de](http://www.teutoburger-oelmuehle.de)).

# Steirischer Kartoffel-Vogerl-Salat mit Speck und Kürbiskernöl

## FÜR 4 Personen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Salz
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 kleine Zwiebel
- 150 ml Brühe
- 4 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Apfelessig
- 250 g Vogerlsalat (Feldsalat)



## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in Salzwasser 15–20 Minuten weich garen.
2. Inzwischen den Frühstücksspeck ohne weitere Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne 5 Minuten knusprig braten.
3. Zwiebel abziehen, fein hacken. Speck aus der Pfanne nehmen, auf Küchentrepp abtropfen. Zwiebel im Bratenfett 5 Min. glasig dünsten. Kartoffeln noch warm pellen, in dickere Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
4. Aus Brühe, Öl und Apfelessig ein cremiges Dressing mixen, salzen, die Kartoffeln darin wenden.
5. Vogerlsalat waschen, putzen. Frühstücksspeck zerbröseln. Beides über den Kartoffeln anrichten.

## Kürbiskernöl

Kürbiskernöl wird aus dem Ölkürbis gewonnen. Eine Spezialität ist das Steirische Kürbiskernöl, das aus kleinen Ölmühlen kommt. Es ist wesentlich teurer als Supermarktöle, die allerdings oft mit anderen Ölen gestreckt sind.

**Gesundcheck:** Hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Phytosterinen.

**Aromacheck:** Das dunkle, sehr aromatische Öl passt zu Suppen, Salaten und an Nachspeisen mit Obst, beispielsweise zu Äpfeln und Birnen.

**Produktcheck:** Die Ölmühle Hartlieb in der Steiermark liefert 18 verschiedene reinsortierte Öle ([www.hartlieb.at](http://www.hartlieb.at)).

