OLIVENÖL



Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Eine unentbehrliche Zutat der mediterranen Küchen. Ob Antipasto, Sauce, Gemüse-, Fisch- oder Fleischgericht und auch Gebäck oder Dessert - es gibt kaum ein Gericht, das nicht mit Olivenöl zubereitet oder verfeinert wird.

INFORMATIONEN

- In der kalten Küche sollte man aber unbedingt ein hochwertiges Extra-Vergine-Olivenöl verwenden. Salate, Vorspeise, aber auch Desserts und Gebäck gewinnen dadurch noch mehr aromatischen Tiefgang. Das gilt auch für gekochte Speisen, wenn man diese vor dem Servieren mit einem erstklassigen Extra-Vergine-Olivenöl beträufelt.
- Olivenöl ist auch bestens geeignet, um Fleisch, Fisch und Gemüse sanft anzubraten. Wie bei allen anderen Ölen und Fetten sollte man dabei aber darauf achten, dass das Olivenöl nicht zu rauchen beginnt. Selbstverständlich kann dafür auch ein weniger teures, aber immer noch qualitativ zufriedenstellendes Extra-Vergine- oder Vergine-Öl verwenden.
- Immer noch kursiert hartnäckig die Falschinformation, dass man Extra-Vergine-Olivenöle nicht zum Braten oder Kochen verwenden sollte. Das ist jedoch falsch: Ein gutes Olivenöl erträgt beim Kochen hohe Temperaturen sogar besser als die meisten anderen Öle. Problemlos kann man ein erstklassiges Extra-Vergine-Olivenöl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und natürlichen Antioxydantien bis 180° C erhitzen.

DATEN

Quelle: Rudolf Trefzer. srf.ch. à point, 24. 10. 2019