

Sophie Brissaud 4 Valerie Lhomme

Die köstliche Vielfalt der Öle

von Arganöl bis Sesamöl
mit 52 kreativen Rezepten

Text: Sophie Brissaud
Rezepte: Valerie Lhomme
Fotos: Akiko Ida
Foodstyling: Valerie Lhomme

CHRISTIAN VERLAG

Inhalt

Einführung 6

Pekannussöl 12

Arganöl 24

Sesamöl 36

Süßes Mandelöl 52

Olivenöl 66

Rapsöl 94

Haselnussöl 106

Pistazienöl 122

Walnussöl 136

Erdnussöl 152

Pinlenkernöl 164

Anhang

Öle, Öle, Öle ... 177

Die richtigen Partner für Vinalgrette & Co. 181

Öle und Gesundheit - essenzielle Fettsäuren 183

Von der Frucht zum Öl - die hohe Kunst des Pressens 185

Güteklassen und ihre Bestimmung 187

Rezeptregister 188

Index 189

Danksagung und Impressum 191

Bezugsquellen 192