

ERICA BÄNZIGER

Das goldene Buch vom

Olivenöl

FONA

664.3

Einführung

Der Olivenbaum

- 14 Die Königin der Bäume
- 16 Der Ölbaum – Ein Baumporträt
- 18 Die Verbreitung des Olivenbaums
- 20 Die Geschichte des Olivenbaums
- 22 Botanik

Das Olivenöl

- 26 Die Produktionsgebiete
- 28 Von der Frucht zum Öl
- 31 Die Ölqualität
- 39 Die Degustation
- 43 Vom Umgang mit dem guten Tropfen
- 44 Die Lagerung
- 45 Die Etikette
- 46 Die Speiseolive

Olivenrezepte

Salate

- 50 Austernpilze provençale
- 50 Toskanischer Brotsalat
- 52 Fenchel-Carpaccio
- 52 Süßer Orangensalat «Nicola»
- 52 Steinpilz-Fenchel-Salat
- 54 Meeresfrüchtesalat mit Oliven und Rucola
- 55 Löwenzahnsalat mit Knoblauchcroûtons
- 55 Griechischer Bauernsalat
- 56 Mais-Avocado-Salat mit Rucola
- 56 Sardischer Maissalat mit Feta
- 59 Französischer Bauernsalat
- 59 Pikanter Orangen-Oliven-Salat

Antipasti

- 60 Frischer Ziegenkäse in Olivenöl
- 60 Crostini mit Tomaten und Rucola
- 62 Gefüllte Kräuterpilze
- 62 Austernpilze
- 63 Auberginenpüree
- 63 Gebratene Auberginen mit Kräutern
- 65 Peperonischiffchen mit Avocadocreme
- 66 Gemüse, Pilze und Salbei im Ausbackteig
- 68 Spargelomelett
- 68 Knoblauchzehen in Olivenöl
- 69 Zucchini-Schafskäse-Röllchen

Hauptgerichte vegetarisch

- 70 Kartoffelpüree mit Oliven
- 70 Toskanischer Bohneneintopf
- 72 Peperonata siciliana
- 72 Gefüllte Tomaten siciliana
- 74 Gemüseterrine Napoli
- 75 Feine Maisschnitten
- 77 Gefüllte Peperoni
- 78 Kürbisauflauf provençale
- 79 Gemüserisotto mit Oliven

Hauptgerichte mit Fleisch oder Fisch/Meeresfrüchten

- 78 Poulet mit Gemüseragout und Oliven
- 82 Marinierte Muscheln provençale
- 85 Gedünsteter Meerwolf
- 85 Gebackener Seebarsch mit Zitronensauce
- 87 Seeteufel auf Oliven-Lauch-Gemüse

Pasta

- 88 *Pasta alle rape*
- 91 *Nudeln mit Brokkoli und Oliven*
- 91 *Spaghetti mit Knoblauch und Peperoncini*
- 92 *Spaghetti mit roher Tomatensauce*
- 93 *Kastaniennudeln mit Rucola-Morchel-sauce*

Gebäck

- 94 *Würzige Focacce*
- 96 *Pizza mit Pilzen, Oliven und Rucola*
- 97 *Lauch-Sprossen-Pizza*
- 98 *Pizzettas mit Löwenzahn und Parmaschinken*
- 99 *Toskanischer Spinatkuchen mit Oliven*
- 100 *Bruschetta*
- 100 *Mediterrane Muffins*
- 102 *Sizilianisches Olivenbrot*

Dips, Saucen, Pasten, Öl

- 104 *Jogurt-Oliven-Dip*
- 104 *Rohkost mit Oliven-Peperoni-Dip*
- 106 *Salsa verde*
- 106 *Zitronensauce*
- 107 *Peperonisauce*
- 108 *Thunfischpaste*
- 108 *Olivenpaste*
- 109 *Aioli – Knoblauch-Mayonnaise*
- 109 *Malteser Knoblauchpaste*
- 109 *Küchenfertiger Knoblauch*
- 109 *Kräuteröl*

Oliven-Naturheilkunde

- 112 *Gesundheit und Prävention – gestern und heute*
- 117 *Die Oliven-Hausapotheke*

Anhang

- 121 *Stichwortverzeichnis*
- 123 *Literatur*
- 124 *Empfehlenswerte Olivenöle*

Abkürzungen

- EL *Eßlöffel*
- TL *Teelöffel*
- dl *Deziliter*
- ml *Milliliter*
- g *Gramm*
- Msp *Messerspitze*

*Wo nicht anders vermerkt, sind die
Rezepte für 4 Personen berechnet*