

## **Der Vorkoster**

### **Olivenöl aus dem Supermarkt – Was steckt wirklich drin?**

#### **Die Rezepte**

Oliven-Focaccia	2
Konfiertes Saibling	4
Salat mit Feigen	6

## Oliven-Focaccia

Rezept von Björn Freitag

Ein fluffiges, mediterranes Hefengebäck, verfeinert mit Tomaten, Oliven und Olivenöl. Schmeckt als Vorspeise, Beilage oder Snack.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Für den Teig

- 500 g Mehl
- 375 ml Wasser
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 2 TL Zucker
- 10 g Salz
- 2 EL Olivenöl

#### Für die Form

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

#### Für den Belag

- Kirschtomaten
- Oliven

**Zum Garnieren**

- Frischer Rosmarin
- Salzflocken/ grobes Meersalz
- Intensives Olivenöl

**Zubereitung:**

- Für den Vorteig die frische Hefe zerbröseln und in drei Esslöffeln handwarmem Wasser auflösen. 2 Teelöffel Zucker und 20 Gramm Mehliterrühren und abgedeckt an einem warmen Ort für 15 Minuten gehen lassen.
- Den Vorteig mit dem restlichen 480 Gramm Mehl, Salz, Wasser und Olivenöl vermischen und für etwa 5 bis 10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort für eine halbe Stunde gehen lassen.
- Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Die Backform mit einer Knoblauchzehe einreiben und mit Olivenöl einfetten.
- Den Teig noch einmal per Hand durchkneten, in der Form verteilen und nochmals für 10 Minuten gehen lassen.
- Mit den Fingern tiefe Löcher in den Teig drücken und Olivenöl hineinträufeln.
- Tomaten halbieren. Die Focaccia mit Tomaten und Oliven belegen.
- Die Focaccia bei 200 Grad Umluft 15-20 Minuten goldbraun backen.
- Frischen Rosmarin hacken. Die Focaccia mit Rosmarin und Salzflocken bestreuen. Mit frischem Olivenöl beträufeln.

## Konfiertes Saibling

Rezept von Björn Freitag

Konfieren bedeutet, Lebensmittel bei vergleichsweise niedrigen Temperaturen in Öl zu garen. Feine Aromen bleiben dabei erhalten. Voraussetzung für diese Garmethode ist ein Küchenthermometer, damit das Öl nicht zu heiß wird.



### Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Saibling
- Genügend Olivenöl, um den Fisch damit in der Pfanne zu bedecken.
- Grobes Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone

### Zubereitung:

- Den Saibling der Länge nach halbieren und von der Mittelgräte lösen. Die Haut an der Unterseite zunächst belassen.
- Die Bauchlappen abtrennen, ebenso die Fettflosse. Diese befindet sich am Rücken des Saiblings kurz vor der Schwanzflosse. Feinere Gräten mit einer Pinzette entfernen.
- Den vorbereiteten Fisch der Breite nach in zwei gleich große Stücke teilen.
- Damit der Fisch nicht anhaftet, am besten eine beschichtete Pfanne verwenden. Ansonsten hilft ein zugeschnittenes Stück Backpapier, das man auf den Pfannenboden legt.
- Fisch in die Pfanne legen, mit Olivenöl aufschütten, bis der Saibling damit bedeckt ist. Das Olivenöl auf 45 Grad erhitzen und darauf achten, dass das Öl nicht heißer als 50 Grad wird.

- Nach etwa 15 Minuten mit Zitronen-Zeste aromatisieren und für weitere 10 Minuten im Öl garen.
- Die noch verbliebene Haut abziehen und den fertig konfierten Fisch mit grobem Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

## Salat mit Feigen

Rezept mit Björn Freitag

Süße Feigen, nussige Bucheckern und würziges Olivenöldressing harmonieren in diesem frischen Salat. Da kommen Urlaubsgefühle auf!



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Olivenlake (Flüssigkeit aus dem Olivenglas)
- 2 EL Essig
- 1 TL Senf
- 1-2 EL Kapern
- 1 Schalotte
- 1 Kopf Blattsalat
- 2 Feigen
- Bucheckern oder Pinienkerne

### Zubereitung:

- Olivenöl, Rapsöl, Olivenlake, Essig und Senf zu einem Dressing aufschlagen.
- Kapern und Schalotten klein hacken und zum Dressing geben.
- Bucheckern in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Alternativ Pinienkerne, Nüsse oder andere Saaten verwenden.



- Den Salat waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke reißen und in eine Salatschüssel geben. Dressing hinzufügen und durchmischen.
- Die Feigen vierteln und zusammen mit den gerösteten Kernen auf den Salat geben.