Ungarns rotes Gold Paprika-Kernöl

aus erster mechanischer kalter Pressung



Mit 3 Rezeptideen von Deutschlands Spitzenkoch Nr. 1 "Harald Wohlfahrt".

Wie man köstliche Speisen unter Anwendung von Paprika-Kernöl zubereitet.

Zudem:

Alles was Sie über Paprika-Kernöl wissen sollten.



Wer das Besondere mag, der wird die milde Schärfe von Paprika-Kernöl lieben und für den wird es ein unverzichtbarer Bestandteil seiner Küche werden.

Schon seit Längerem habe ich für meine Küche das Paprika-Kernöl entdeckt und ebenso lange schätze ich die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten dieses fantastischen Öls. Die schmeichelnde Schärfe des aus den Kernen der ungarischen Paprikas kalt gepressten Öls ist unverwechselbar und verleiht meinen Gerichten eine besondere Raffinesse.

Es ist sehr vielseitig einsetzbar und hat einen festen Platz in meiner Küche gefunden. Ich benutze es nicht nur zum Braten, sondern auch zum Kochen. Als Salatöl gibt es meinen Salaten eine leicht mediterrane Note. Sehr gerne verwende ich Paprika-Kernöl auch für Marinaden und zum Einlegen von Gemüse.

In dieser kleinen Broschüre stelle ich Ihnen 3 Rezepte vor, bei denen ich Paprika-Kernöl verwende und die ich Ihnen zum Nachkochen empfehle.

Jetzt wünsche ich Ihnen viele Freude und gutes Gelingen beim Kochen mit dem wunderbaren Paprika-Kernöl.



Herkunftsland

Dieses reine Paprika-Kernöl wird in einer Paprikamühle in Szeged handwerklich hergestellt.



_Beschreibung

Das dunkelrote Paprika-Kernöl mit orange-gelben Farbnuancen bereichert durch seine leuchtende Farbe jede Speise.

_Geschmack

Ausgeprägter, typischer Paprikageschmack mit einer ausgewogenen Schärfe.

_Verwendung



Paprika-Kernöl

Das Produkt enthält überwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Herauszuheben ist die Linolsäure und das Vitamin E (Tocopherol).

Im Tocopherolgehalt beträgt der Anteil an Gamma Tocopherole 60-80 %.

Dieses Tocopherol ist das wirksamste antioxidante Vitamin.

Ebenfalls enthalten sind 10-30 % Alpha Tocopherole.

Das Paprika-Kernöl ist als konventionelles und auch als BIO-Öl aus biologisch-kontrolliertem Anbau erhältlich.



HU-ÖK0-01 Ungarischer Landanbau



_Paprika-Kernöl beinhaltet u.a.:

Linolsäure (mehrfach gesättigte Fettsäure)
Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren
Alpha Tocopherol (Vitamin E)
Capsaicin (verantwortlich für den Hitze- oder Schärfereiz)

Zutaten

100 % ungarisches Paprika-Kernöl aus erster mechanischer Pressung

_Durchschnittliche Nährwerte je 100 ml

Brennwert	3410 kj (830 kcal)
Fett davon	92,2 g
- gesättigte Fettsäuren	13,2 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	8,8 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	70,0 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
Vitamin E (Tocopherole)	77,3 mg (644 % NRV*)
7.43(00000)	

^{*%} NRV: Prozent der empfohlenen Tagesdosis für Erwachsene

Da es sich bei dem Paprika-Kernöl um ein Naturprodukt handelt, sind Abweichungen bei den oben genannten Werten möglich.

Thunfisch vom Grill

auf Fenchelkompott und Harissasauce



_Fenchelpüree

3 EL	Paprika-Kernöl
300 g	in Würfel geschnittene Fenchelknolle
1	abgezogene Knoblauchzehe
1	Rosmarinzweig
3 EL	Ricard
125 ml	Sahne
100 g	Butter
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Paprika-Kernöl erhitzen. Fenchelwürfel, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen. Unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten. Mit Ricard ablöschen, mit Sahne auffüllen. Zugedeckt köcheln lassen, bis der Fenchel gut weich ist (etwa 20 Min.). Knoblauch und Rosmarin entfernen. Fenchel im Mixer pürieren, Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

_Fenchelgarnitur

1	in 1½ mm dünne Scheiben geschnittene Fenchelknolle
200 g	Mehl
	Paprika-Kernöl zum Braten und Frittieren
2	Stangen Frühlingszwiebeln
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Fenchelscheiben in Mehl wenden. In heißem Paprika-Kernöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Grillpfanne mit 1 Essl. Paprika-Kernöl bestreichen. Frühlingszwiebeln darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Thunfisch

4	Thunfischscheiben à 150 g
6 EL	Paprika-Kernöl
	Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Thunfischscheiben mit Paprika-Kernöl abgießen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Auf einer heißen Grillpfanne von allen Seiten kurz anbraten, innen sollte der Thunfisch noch roh sein. Auf einen Gitterrost legen und warm stellen.

Anrichten: Fenchelpüree auf vier heißen Tellern anrichten. Thunfisch auflegen. Mit Harissasauce umlegen. Mit Frühlingszwiebeln und frittiertem Fenchel garnieren.



Weizen - Risotto

mit Morcheln und geschmolzenen Tomaten

Rezept für 4 Personen



Paprika-Kernöl erhitzen. Schalottenwürfel und Knoblauchzehe 2 Minuten darin anschwitzen. Tomatenwürfel, Thymian- und Rosmarinzweig hinzufügen. Geflügelfond angießen. Bei geschlossenem Deckel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad zu einem Kompott reduzieren (30 Minuten). Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Risotto

3 EL	Paprika-Kernöl
1	fein geschnittene Frühlingszwiebel
200 g	Ebli-Weizenkörner (Zartweizen)
3 EL	Weißwein
1 L	heißer Geflügelfond
50 g	Butter
80 g	geriebener Parmesan
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Paprika-Kernöl erhitzen, Frühlingszwiebel dazugeben, bei milder Hitze 2 Min. darin anschwitzen. Ebli-Weizenkörner hinzufügen, glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Heißen Fond soweit abgießen, bis der Ebli gerade bedeckt ist. Unter Rühren köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Vorgang 4–5-mal wiederholen. Nach 20 Minuten sollte der Ebli gar sein. Butter unterrühren. Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Weitere Zutaten

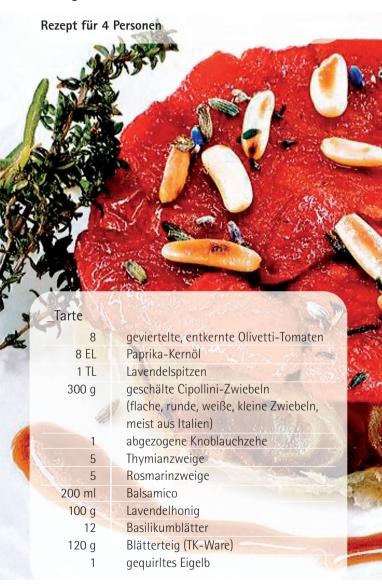
2 EL	Butter			
200 g	geputzte, entstielte Morcheln (darunter			
	zum Anrichten 16 schöne große Exemplare auswählen – wie auf dem Foto links)			
1	fein geschnittene Schalotte			
1 EL	gehackte glatte Petersilie			
4 Stk.	Kirschtomaten (in dünne Scheiben geschnitten und 2 Stunden im Ofen bei 150 Grad getrocknet)			
2 EL	erhitzte Trüffeljus (aus dem Glas) Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle 4 Parmesanchips (4 Essl. geriebenen Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, 5 Minuten im Ofen schmelzen und dann erkalten lassen)			

Butter erhitzten. Morcheln darin garen (15 Minuten). Schalotte und Petersilie hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Ebli-Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Gebratene Morcheln, geschmolzene Tomaten, Parmesanchips und abschließend getrocknete Kirschtomatenscheiben auflegen. Mit Trüffeljus umgießen.

Tomaten - Tarte

mit Cipollini – Zwiebeln, Lavendel und gerösteten Pinienkernen



Geviertelte Olivetti-Tomaten in 1 EL Paprika-Kernöl anbraten, bis sich die Haut gut lösen lässt. Abgezogen auf der "Hautseite" auf ein Blech legen. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer, 2 EL Paprika-Kernöl und Lavendelspitzen bestreuen. Bei 80 Grad 2 Stunden im Ofen trocknen. Herausnehmen, abkühlen lassen, leicht platt drücken.

2 EL Paprika-Kernöl erhitzen, Cipollini-Zwiebeln hinzufügen. Kurz anschwitzen, Knoblauchzehe, je 1 Thymian- und Rosmarinzweig dazugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 20 Min. schmoren. Am Ende 100 ml Balsamico hinzufügen, karamellisieren lassen.

Mit Meersalz und Pfeffer würzen. 4 beschichtete Förmchen mit 7,5 cm Durchmesser und 2 cm Höhe mit restlichem Paprika-Kernöl ausstreichen. Lavendelhonig und 100 ml Balsamico mischen. Gleichmäßig in die Formen verteilen. Getrocknete plattierte Tomaten mit der "Hautseite" nach außen in den Förmchen auslegen. Cipollini-Zwiebeln randvoll einfüllen. Mit je 3 Basilikumblättern belegen.

Blätterteig beidseitig mit Eigelb bestreichen. Formen mit Blätterteig überlappend bedecken. Bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 14 Min. backen, bis der Blätterteig goldgelb ist. Restliche Thymian-Rosmarinzweige (je 4) bei 160 Grad frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen

Anrichten: Tartes auf vorgewärmte Teller stürzen. Mit Kräutern und Pinienkernen garnieren, mit Lavendelspitzen dekorieren. Honig – Balsam – Jus aus den Förmchen aufträufeln. Mit Thymian und Rosmarin dekorieren.

_Ihre Notizen		

Impressum

Herausgeber

Industrievertretung Loescher, Eschenbrederstraße 8f, 53572 Unkel

Inhalt/Text

Rezeptideen - Harald Wohlfahrt, Schwarzwaldstube Traube Tonbach MARWIN Werbung, Oberbuchenau 3, 53547 Roßbach/Wied

Konzeption, Gestaltung/Layout, Umsetzung MARWIN Werbung, Oberbuchenau 3, 53547 Roßbach/Wied www.marwin-online.net

Bildnachweise

Titelseite / Paprika: Joujou, pixelio.de

Seite 3 / Gewürzrad: Michael Ottersbach, pixelio.de

Seite 6, 8, 10 / Gerichte: Traube Tonbach, Schwarzwaldstube Baiersbronn

Ausgabe 2 | Februar 2023



www.facebook.com/paprikakernoel Besuchen Sie uns auf unserer Facebook Fanpage und geben Sie uns ein "gefällt mir"!



Vertrieb des Paprika-Kernöls durch Industrievertretung Loescher | Eschenbrederstraße 8f | 53572 Unkel Tel.: +49 2224 9813830 | Fax: +49 2224 9889144 info@industrievertretung-loescher.de