

**PÖDÖR®**  
KALTGEPRESSTE ÖLE



Su Vössing

**Das Kochbuch**  
mit den wohl besten Ölen der Welt



# Das Kochbuch

mit den wohl besten Ölen der Welt

Rezepte von Su Vössing

Fotos von Bui Vössing



## Verrückt nach Geschmack

Bei der Recherche zu diesem Buch dachte ich anfangs, meine lebenslange Beschäftigung mit der Zubereitung von guten Speisen sei ein sicheres Fundament für dieses Thema, aber ich habe sehr schnell gemerkt, wie wenig ich bisher über kalt gepresste Öle wusste. Dieses Buch wurde auf der Stelle zu einer Herzensangelegenheit, denn das, wonach wir Köche immer suchen, sind reine und unverfälschte Aromen, die unsere Speisen auf neue kulinarische Spitzen bringen.

Die Gruppe der kalt gepressten Speiseöle und der vielfältigen Essige – die ebenso eine Rolle in diesem Buch spielen –, hat mich in den letzten Jahren immer mehr begeistert. Durch die Kooperation mit Pödör, einem österreichisch-ungarischen Premiumhersteller, habe ich, um ehrlich zu sein, noch einmal in dieser Produktgruppe ganz neu schmecken gelernt. Als ich das Sonnenblumenöl zum ersten Mal probierte, dachte ich mir: Halt, da stimmt was nicht! Alles, was ich bisher auf der Zunge gehabt hatte, war lasch und kraftlos dagegen. Ich fühlte mich auch ein wenig bestohlen um die vielen vergangenen Möglichkeiten, mit dieser Geschmacksvielfalt spielen zu dürfen. Und da sind wir mitten im Herzen des Themas angekommen: Neu schmecken, vieles noch mal probieren, anderes von Grund auf infrage stellen und vor allem ganz neu spielen lernen mit den Nuancen, die wir so bisher nicht eingesetzt haben.

Die Arbeit mit diesem Buch musste für mich ein disziplinierter Neuanfang sein, der mit dem Orgelwerk von subtilen Geschmacksträgern umzugehen lernt. Es hilft hier nicht weiter, bereits vorhandene Rezepte „nur“ noch mal umzuschreiben oder anzupassen, sie müssen neu entworfen werden. Der Gaumen braucht Platz und seine Zeit. Die Rezepte gehören einzig allein dem Tenor: höchstmöglicher Geschmack auf kleinstem Raum, nämlich Zungenspitze, Gaumen und Rachen mit Aromen anhauchen. Einerseits.

Andererseits verlangt der Umgang mit kalt gepressten Ölen ein Umdenken im Gebrauch mit Wärme und Kälte. Diese Öle sind kalt gepresst und frisch hergestellt, sie werden ungefiltert in spezielle lichtgeschützte Flaschen abgefüllt und dürfen unter keinen Umständen ihrer kostbaren Inhaltsstoffe beraubt werden. Also muss das Rezept, und hier widmen wir uns ganz dem Thema der Gesundküche, die Empfindlichkeit der Mikronährstoffe mit einbeziehen: So viel wie möglich der wertvollen Nährstoffe sollte auf dem Teller landen und in unsere Körper gelangen. Durchaus eine Herausforderung, denn was für Omega-6-Fettsäuren möglich ist, bedeutet das Ende von Omega-3. Diese Sorge war nicht selten ein viel diskutiertes Thema bei der Rezeptentwicklung. Wir bewahren mit einem schonenden Umgang die wertvollen, natürlichen Inhaltsstoffe und versorgen unseren Körper auf eine angenehme Weise mit diesen wichtigen Vitalstoffen, die uns bei guter Gesundheit halten können.

Alle Rezepte wurden für Sie geschrieben, und die entscheidende Frage dabei war: Was können wir mit diesen vielseitigen Ölen und Essigen im Alltag alles zubereiten? Es darf nicht schwierig und es darf nicht zu aufwendig sein, die Zutaten muss man leicht besorgen können, und die Rezepte sollten sich auch nicht zu weit von unseren Kochgewohnheiten entfernen. Dieses Buch möge Ihnen ein inspirierendes Nachschlagewerk sein.

Viele genussvolle Stunden mit diesem außergewöhnlichen Buch wünscht

Ihre Su Vössing

## Warum heißt es essenziell?

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren. Der Begriff essenziell wird in der Biologie dann verwendet, wenn eine lebenswichtige oder überlebenswichtige Sache beschrieben werden soll. Bei den einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bezieht sich der Begriff auf eine diätetische Notwendigkeit: Wir brauchen sie zum Leben, wir müssen sie durch unsere Nahrung aufnehmen, wir können sie selbst nicht bilden.

Zellen gut, alles gut! Wesentliche Bausteine unseres Körpers sind die Zellen mit all ihren Teilen und Aktivitäten. Für eine ausgewogene und stabile Gesundheit müssen die Zellen und die in ihnen enthaltenen Kraftwerke mit den für sie notwendigen Nährstoffen versorgt werden. Sonst kommt es zu Erschöpfung, zu übermäßigem Stress durch Mangelernährung, was zu vielfältigen Beschwerden führen kann. Die guten Mikronährstoffe, die in kalt gepressten Ölen enthalten sind, werden verstoffwechselt in den Zellwänden eingebaut, und wenn wir bedenken, dass die Zellwände für die Signalübermittlung, den Druckausgleich und den Stoffaustausch im Körper

zuständig sind, dann müsste sich daraus von selbst erklären, dass Zellwände, es handelt sich um hochsensible Membrane, möglichst empfindlich bleiben sollten.

Fette sind vollkommen zu Unrecht in Misskredit geraten und längst schon durch die wissenschaftlichen Arbeiten der letzten 20 Jahre rehabilitiert. Aktuellstes Beispiel ist die 2017 veröffentlichte groß angelegte internationale Ernährungsstudie PURE (Prospective Urban And Rural Epidemiological Study). Sie kam zu dem Ergebnis, dass eine Ernährungsweise, die gesunde Fette vermehrt in den Vordergrund stellt, zu einer geringeren Sterblichkeitsrate der beobachteten Probanden geführt hat. Als Makronährstoff sollten also gesunde Fette in unseren Diäten mehr und ausgiebiger genossen werden – aber es ist und bleibt eine lebendige Diskussion, die sich immer wieder mit neuen Gedanken und Beobachtungen in den Dialog einmischen wird.

## „Für mich die besten Öle der Welt!“



Dr. Levente Losonczy, Klinikdirektor

Das Entscheidende bei hochwertigen kalt gepressten Ölen ist die Symbiose aus erlesenem Geschmack, einzigartiger Qualität und erstklassiger Produktion.

Pödör bietet die perfekte Kombination dieser drei Komponenten auf höchstem Niveau: Den unverfälschten, reinen, echten und intensiven Geschmack, dessen Grundlage auf weltweit sorgfältig ausgesuchten Rohstoffen in einer sagenhaften Qualität beruht. Ich kenne keine vergleichbaren Öle, die stets frisch gepresst und ohne lange Lagerung bei uns zu Hause ankommen. Die Öle sollten auch möglichst frisch genossen werden, um die Vorzüge der kostbaren Inhaltsstoffe zu genießen.

Durch die schonende Verarbeitung mit traditionellen Verfahren durch erfahrene Experten behalten die Öle ihre natürlichen Inhaltsstoffe in einer Güte, die mich speziell als Mediziner immer wieder beeindruckt. Dies ist der Grund, warum ich Pödör-Produkte für den täglichen Bedarf empfehle, sowohl aus kulinarischen Gründen als auch bezüglich des gesundheitlichen Aspekts.

Denn was der Körper selbst nicht bilden kann, muss ihm zugeführt werden. Dies gilt auch für essenzielle Fettsäuren – für ein gesundes, aktives und vor allem langes Leben. Mit Ölprodukten minderer und nicht sortenreiner Beschaffenheit ist das jedoch nicht möglich. Denn wie so oft im Leben ist es die Qualität, die entscheidet! Um beste Ergebnisse zu erzielen, muss man mit der Natur respektvoll umgehen. Öle allerbesten Güte können nur dann hergestellt werden, wenn man behutsam und ohne künstliche Hilfsmittel und Tricks vorgeht, statt ein Maximum an Quantität aus Rohstoffen herauspressen zu wollen.

Öle können pur wie Heilmittel oder als Bestandteil ansprechender und sorgfältig zubereiteter Speisen aufgenommen werden. Deshalb freut es mich sehr, diese wunderbaren Öle in exquisiten und dennoch für jedermann leicht umzusetzenden Rezepten von Spitzenköchin Susanne Vössing in diesem Buch vorzufinden.

# Inhalt

Verrückt nach Geschmack	<b>4</b>	<b>Hauptspeisen</b>	<b>68</b>
Warum heißt es essenziell?	<b>6</b>		
„Für mich die besten Öle der Welt!“	<b>7</b>		
<b>Suppen und Vorspeisen</b>	<b>10</b>		
Petersilien-Senf-Suppe mit Mohnöl	12	Mohntartelettes mit Matjestatar	70
Zucchini-cremesuppe mit Erdnussalat	14	Speckkartoffeln mit Zucchini-paggetti	72
Tomatensuppe mit Oliventapenade	16	Ofengemüse mit Joghurtcreme	74
Spargel-Mousseline	18	Gebratener Mozzarella mit Romanesco	76
Rote-Bete-Suppe mit Knusperstangen	20	Portobello auf Hirsesalat	78
Gazpacho à la Bui	22	Gemüse-Lachs-Röllchen mit Chilivinaigrette	80
Kopfsalatsuppe mit Birnen und Haselnüssen	24	Loup de Mer mit Spinat und Radieschensalat	82
Gemüsebeet auf Quarkcreme	26	Warmer Kohlrabispaghetti-Gemüse-Salat	84
Kürbistörtchen mit Kräutern und Blüten	28	Rinderfilet mit Gurke-Kürbiskern-Salat für Peter	86
Gebeiztes Eigelb auf Kartoffelcreme	30	Bohngemüse mit Feta im Brickteig	88
Melonensalat mit Büffelmozzarella	32	Buchweizengnocchi auf Linsensalat	90
Kalmare auf Kaiserschotensalat	34	Lammrücken mit Kräutervinaigrette	92
Marinierter Lachs mit Kapervinaigrette für Steffi	36	Maishähnchensteak mit Ofenkartoffeln	94
Rohe Kohlrabi-Ravioli mit Birne	38	Gegrillte Kohlrabi mit Basilikumdip	96
Zucchinirollchen auf Gemüsesalat	40	Frische Nudeln mit Mandeln und Knoblauch	98
Bruschetta	42	Nudelsalat mediterran	100
Geflügelpralinen mit warmen Weintrauben	44	Kleine Hamburger mit Mayonnaise ohne Ei	102
Auberginenrose auf Joghurtcreme mit Blätterteigstangen	46	Sesam-Hähnchen mit warmem Aprikosensalat	104
Salbeischnitzel mit Frischkäsefüllung	48	Kartoffelcremeschnitte mit Blattsalat	106
Marinierter Frühlingslauch mit Parmaschinken	50	Ofenkartoffeln mit Cocktailtomaten	108
Thunfischpralinen mit Thunfischdip für Marietta	52	Cheddarnödel auf Kürbiskernpesto	110
Tatar mit kleinen Ofentomaten für Hermann	54	Gebratene Wachtel auf Selleriegemüse	112
Erbsenquark mit Brokkoli	56	Ricottaküchlein mit Olivenragout	114
Paprikasalat mit Sesam- und Olivenöl	58	Bratwurst mit Karotten und Erdnüssen	116
Ofen-Aubergine auf Tomatensalsa	60	Wurstbällchen im Pilzmantel mit Nudelsalat	118
Räucherfisch mit Blumenkohl	62	Rinderfilet mit Kichererbsencreme auf Kadaifi	120
Spareribs-Salat in der Brickteigblüte	64	Spareribs auf Kaiserschotensalat	122
Blattsalat in der Knusperschale	66	Pfaffentäuscher mit Trüffelvinaigrette	124
		<b>Nachspeisen</b>	<b>126</b>
		Quark-Mohnöl-Creme mit Erdbeeren	128
		Birnen-Crumble mit Birnenbalsamico	130
		Pochierte Passionsfruchtcreme	132
		Profiteroles mit Pistaziencreme für Claus	134
		Apfelbeignets mit Vanilleeis-Sauce	136
		Haselnussküchlein mit Schokosirup	138
		Dampfnudeln mit Rosenblütensalat	140
		Schokomousse mit Macadamianussöl	142
		Pralinen mit Passionsfruchtfüllung	144
		Mango-Pannacotta mit Fruchtspiegel	146

<b>Best of Breakfast</b>	<b>148</b>	<b>Alle in diesem Buch verwendeten kalt gepressten Öle</b>	<b>194</b>
Karotten-Joghurt mit Salat und Apfel	150	Die Lagerung von kalt gepressten Ölen	194
Müsli mit Obst und goldener Milch	152	Kalt gepresste Öle aus kulinarischer Sicht	197
Spinatfrühstück mit Ei auf cremiger Sauce	154	Über PÖDÖR	197
Schichtpudding mit Avocado-Chia-Creme	156		
Omega-Frühstück mit Joghurt	158	Aprikosenkernöl	198
Milchbrötchen mit Birnen-Schoko-Konfitüre	160	Erdnussöl	199
Roastbeef-Sandwich mit Pistazienöl-Mayonnaise	162	Hanföl	200
Walnuss-Apfel-Brot	164	Haselnussöl	201
Zucchini-brotstangen und Zucchini-creme	166	Kressesamenöl	202
Avocadobrötchen mit Käse-Pistazien-Creme	168	Kürbiskernöl	203
Müslitarte mit Creme und Früchten	170	Leinöl	204
Knäckebrot mit Räucherfischcreme	172	Macadamianussöl	205
Leinsamenbrot mit getrockneten Kirschen	174	Mandelöl	206
Porridge mit Früchten und Kirschkernöl	176	Mariendistelöl	207
		Mohnöl	208
<b>Dressings, Vinaigrettes, Pestos und Aufstriche</b>	<b>178</b>	Olivenöl	209
Dressings:	180	Pistazienöl	210
Sesam dressing, Curry-Kurkuma-Dressing,		Rapsöl, Rapsöl zum Braten	211
French Dressing, Meerrettichdressing,		Sauerkirschkernöl	212
Süßkartoffeldressing, Cremiges Senfdressing,		Schwarzkümmelöl	213
Parmesandressing, Kokosmilchdressing		Sesamöl	214
		Sonnenblumenöl	215
		Traubenkernöl	216
Vinaigrettes:	184	Walnussöl	217
Karottenvinaigrette, Tomatenvinaigrette,			
Sauerkrautvinaigrette, Rote-Bete-Vinaigrette,		Bui Vössing	218
Paprikavinaigrette, Apfel-Balsamico-Vinaigrette,		Su Vössing	219
Parmaschinkenvinaigrette, Passionsfruchtvinaigrette,			
Spinatvinaigrette, Trüffelvinaigrette,		Register	220
Kräuter-Ei-Vinaigrette, Johannisbeervinaigrette		<b>Alle in diesem Buch verwendeten Essige</b>	<b>223</b>
Pestos:	190	Danke	224
Kohlrabi-pesto, Olivenpesto,		Impressum	224
Rote-Bete-Pesto, Tomatenpesto à la Su			
Aufstriche:	192		
Kartoffelaufstrich, Mais-Süßkartoffel-Aufstrich,			
Feta-Aprikosen-Aufstrich, Dattelfruchtcreme mit Schinken			

# Salbeischnitzel mit Frischkäsefüllung

Zubereitungszeit 15 Minuten

**FÜR 2 PERSONEN**

## SALAT

8–10 Himbeeren  
30 g Himbeerbalsamico oder Himbeeressig  
1 EL Ahornsirup  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

🔥 **20 g Macadamianussöl, alternativ Walnuss-, Haselnuss- oder Mandelöl**

1 kleine Handvoll Mesclun-Salat (siehe Tipp) oder gemischter Wildkräutersalat, gewaschen und trocken geschleudert

## SALBEISCHNITZEL

100 g Doppelrahm-Frischkäse  
1 Prise Chiliflocken  
8 große Salbeiblätter, abgespült und gut trocken getupft

2 EL Weizenmehl (Type 405) zum Wälzen  
1 Ei (Größe M)

½ EL Sahne  
3–4 EL Paniermehl, alternativ gemahlene Nüsse

🔥 **4–5 EL Rapsöl zum Braten**

Für den Salat die Himbeeren abspülen und abtropfen lassen. Den Himbeerbalsamico mit Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer vermengen, dann das Macadamianussöl einrühren. Den Salat mit den Himbeeren auf zwei Tellern anrichten und vollständig mit der Vinaigrette beträufeln.

Für die Salbeischnitzel den Frischkäse mit den Chiliflocken verrühren, gleichmäßig auf die Rückseiten von 4 Salbeiblättern streichen und mit den restlichen 4 Blättern (Rückseite innen) abdecken.

Das Mehl auf einen Teller streuen. Das Ei in einen tiefen Teller geben und mit der Sahne verquirlen. Das Paniermehl auf einen dritten Teller streuen. Die gefüllten Salbeiblätter erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl entfernen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und im Paniermehl wälzen, dabei das Paniermehl nur leicht andrücken. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Salbeischnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt 3–5 Minuten knusprig braten. Je zwei Salbeischnitzel neben dem Salat anrichten und genießen.

## Tipp

Die besten und größten Salbeiblätter bekommt man, wenn man den Salbei auf dem Balkon oder im Garten selbst zieht. – Mesclun-Salat ist eine Mischung aus Blattsalaten, z. B. aus Rucola, Tatsoi, Red Chard, Mizuna, Lollo biondo und rosso, die schon gemischt gesät werden. Ich habe hier den Salat mit dem Kraut der Unsterblichkeit, auch Jiaogulan genannt, garniert, dem viele Heilwirkungen zugeschrieben werden und den man in China schon seit Jahrhunderten frisch oder getrocknet verwendet.



# Lammrücken mit Kräutervinaigrette

Zubereitungszeit 30–35 Minuten

## FÜR 2 PERSONEN

### AUBERGINE UND FLEISCH

1 mittelgroße Aubergine  
Meersalz

### ½ EL Rapsöl zum Braten, zusätzlich

#### Rapsöl zum Bestreichen

2 Lammlachse (à 160 g), 60 Minuten  
vor der Verwendung aus dem  
Kühlschrank genommen  
2 große Salbeiblätter  
Salbeiblüten oder andere essbare  
Blüten zum Garnieren (nach Belieben)

### VINAIGRETTE

1 Knoblauchzehe  
8 Stängel glatte Petersilie,  
Blätter abgezupft  
30 Minzeblätter  
2–3 Salbeiblätter  
50 g Rotweinessig, alternativ Sherry-  
oder weißer Balsamico-Essig  
1 TL Ahornsirup  
Meersalz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
40 g Mariendistelöl

### AUSSERDEM

Grillpfanne

Die Aubergine putzen, waschen und längs in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten leicht salzen und 20 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Vinaigrette den Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Knoblauch und Kräuter sehr fein hacken, mit Rotweinessig und Ahornsirup in eine kleine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Mariendistelöl einrühren.

Die Grillpfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und von beiden Seiten mit etwas Rapsöl bestreichen. In der Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze portionsweise von beiden Seiten insgesamt 2–3 Minuten grillen. Auf ein kleines Backblech legen und ruhen lassen.

Parallel dazu eine Pfanne erhitzen, das Rapsöl zugießen, heiß werden lassen und die Lammlachse darin ungewürzt von beiden Seiten insgesamt 3–4 Minuten knusprig anbraten. Auf ein Küchenholzbrett legen, mit einer Metall- oder Keramikschüssel abdecken und 6–7 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und in der gleichen Pfanne von beiden Seiten braten.

Die Auberginenscheiben mit der Kräutervinaigrette auf zwei Tellern anrichten. Das Lammfleisch aufschneiden und mit den gebratenen Salbeiblättern daraufsetzen. Nach Belieben mit Salbeiblüten garnieren und servieren.



# Mango-Pannacotta mit Fruchtspiegel



Zubereitungszeit 15–20 Minuten  
Kühlzeit 4 Stunden

## FÜR 4 PERSONEN

### PANNACOTTA

4 Blatt weiße Gelatine  
300 g Sahne  
100 g Zucker

300 g Mangopüree  
(Fertigprodukt, z. B. von Boiron)

🔥 **25 g Macadamianussöl, alternativ  
Mandel-, Haselnuss- oder Walnussöl**  
einige Rispen Rote Johannisbeeren zum  
Dekorieren

### SPIEGEL

2 Blatt weiße Gelatine  
180 g Mangopüree  
(Fertigprodukt, z. B. von Boiron)

### AUSSERDEM

4 Speiseringe (7–8 cm Ø, 6 cm hoch)

Doppelt gelegte Frischhaltefolie straff auf die vier Speiseringe legen und mit Gummiringen befestigen. Umdrehen, auf ein kleines Backblech oder Holzbrett setzen und kalt stellen.

Für die Pannacotta die Gelatine in kaltem Wasser 4–5 Minuten quellen lassen. Die Sahne mit dem Zucker in einem Topf aufkochen, 1 Minute köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Vom Herd nehmen. Die Gelatine leicht ausdrücken und in die heiße, aber nicht mehr kochende Sahnemischung einrühren. Das Mangopüree einarbeiten, dann das Macadamianussöl unterrühren. Die Masse in die vorbereiteten Speiseringe füllen und für 3 Stunden kalt stellen.

Nach der Kühlzeit für die Spiegel die Gelatine in kaltem Wasser 4–5 Minuten quellen lassen. 2 EL Mangopüree in einem kleinen Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Die Gelatine leicht ausdrücken und in das heiße, aber nicht kochende Mangopüree einrühren. Dann das restliche Mangopüree einarbeiten, die Spiegelmasse vorsichtig in die Speiseringe füllen und für 1 weitere Stunde kalt stellen.

Inzwischen die Roten Johannisbeeren abspülen und abtropfen lassen. Zum Servieren die Folien von den Pannacotta-Portionen entfernen und jede auf einen Teller setzen. Dann die Speiseringe vorsichtig abziehen, mit den Johannisbeeren dekorieren und genießen.

### Tipp

Frisch serviert schmeckt uns die Mango-Pannacotta am allerbesten.



# Karotten-Joghurt mit Salat und Apfel

Zubereitungszeit 25 Minuten  
Kochzeit 25–30 Minuten

## FÜR 4 PERSONEN

### JOGHURT

250 g Karotten

🔥 1 EL Olivenöl

Meersalz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
200 g Naturjoghurt  
(3,5–3,8 % Fett), gut gekühlt  
1 große Prise Chiliflocken

🔥 15 g Walnussöl

### SALAT

400–450 g Karotten

20 g Apfelmostessig oder Apfelessig

1 EL Ahornsirup

Meersalz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

🔥 25 g Walnussöl

40 g Walnusskerne, grob gehackt

### TOPPING

1 Apfel

ca. 20 Estragonblätter

🔥 1 EL Rapsöl zum Braten

Gänseblümchen oder andere essbare  
Blüten (nach Belieben)

Für den Joghurt die Karotten schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Olivenöl und etwas Salz zugeben, den Deckel aufsetzen und 25–30 Minuten sehr weich kochen. Die Karotten in ein Sieb abgießen, abtropfen und 5–10 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat die Karotten schälen, reiben und in eine Schüssel geben. Apfelmostessig und Ahornsirup mit etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Dann Walnussöl und Walnüsse zugeben und vermengen.

Für das Topping die Estragonblätter abspülen und trocken schütteln. Den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz anbraten.

Die Karottenstücke mit Joghurt, Chiliflocken, Walnussöl und etwas Salz und Pfeffer in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer cremig mixen. Den Karottenjoghurt auf vier Schalen verteilen und den Karotten-Walnuss-Salat mit den Apfelspalten darauf anrichten. Mit dem Estragon und nach Belieben mit Blüten toppen und genießen.



# Vinaigrettes

## Spinatvinaigrette

Zubereitungszeit 7 Minuten

**FÜR 4-6 PERSONEN**

40 g Babyspinat  
40 g Weißweinessig oder weißer Balsamico-Essig  
25 g Ahornsirup  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
🔥 **50 g Rapsöl**  
🔥 **30 g Leinöl**

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Mit Weißweinessig und Ahornsirup in einen hohen Mixbecher geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer gut durchmischen. Dann Rapsöl und Leinöl in einem dünnen Strahl unter Mixen einarbeiten.

Passt zu Eierspeisen, Salaten, Kartoffeln, Fisch und hellem Gemüse.

## Kräuter-Ei-Vinaigrette

Zubereitungszeit 12 Minuten

**FÜR 4-6 PERSONEN**

2 Eier (Größe M)  
60 g rote Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1-2 EL fein gehackte, gemischte frische oder TK-Kräuter  
55 g Sherry-Essig, alternativ Rotwein-,  
Quitten- oder Apfelessig  
40 g scharfer Rotisseur-Senf (grober Senf)  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
🔥 **20 g Kressesamenöl**  
🔥 **20 g Sonnenblumenöl**

Die Eier in kochendes Wasser geben und 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und pellen. Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Sherry-Essig und Senf gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kressesamenöl und Sonnenblumenöl einarbeiten, dann die Eier hacken und unterrühren.

Passt zu Kartoffelsalat, Kartoffelpüree, Reis, gekochter Rote Bete, Kohlsalaten und auf Brot mit Frischkäse.

## Trüffelvinaigrette

Zubereitungszeit 8 Minuten

**FÜR 4-6 PERSONEN**

40 g Sommertrüffel, in sehr kleine Würfel geschnitten  
40 g Schalotten, fein gewürfelt  
60 g Kirschessig  
25 g Ahornsirup  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
🔥 **50 g Sauerkirschkerneöl**

Die Trüffelwürfel mit Schalotten, Kirschessig und Ahornsirup in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Dann das Sauerkirschkerneöl kräftig einrühren. – Unmittelbar vor der Verwendung gut durchrühren.

Passt zu warmem Ziegenkäse mit Kirschen, kleinen Kartoffeln, hellem Fleisch und Geflügel sowie zu grünem Salat und Blumenkohl.

## Johannisbeervinaigrette

Zubereitungszeit 5 Minuten

**FÜR 4-6 PERSONEN**

75 g Rote Johannisbeeren, Beeren abgezupft  
75 g Schwarze-Johannisbeer-Balsamico  
25 g Ahornsirup  
Meersalz und  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
🔥 **100 g Haselnussöl,**  
**alternativ Mandel- oder Walnussöl**

Die Johannisbeeren mit Johannisbeer-Balsamico, Ahornsirup sowie etwas Salz und Pfeffer in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer gut durchmischen. Dann das Haselnussöl in einem dünnen Strahl unter Mixen einarbeiten.

Passt zu allen grünen Salaten, gekochten Beten, zu Rotkohlsalat und Wildgerichten.



# ALLE IN DIESEM BUCH VERWENDETEN KALT GEPRESSTEN ÖLE

Rechte Seite: Von links nach rechts und von oben nach unten

*Aprikosenkernöl, Erdnussöl, Hanföl, Haselnussöl,  
Kressesamenöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Macadamianussöl,  
Mandelöl, Mariendistelöl, Mohnöl, Olivenöl,  
Pistazienöl, Rapsöl, Sauerkirschkerneöl, Schwarzkümmelöl,  
Sesamöl, Sonnenblumenöl, Traubenkerneöl, Walnussöl*

## Lagerung von kalt gepressten Ölen

Ungeöffnet an einem kühlen, trockenen und vor Sonneneinstrahlung geschützten Ort gelagert, sind kalt gepresste Öle 14–18 Monate haltbar. Nach dem Öffnen sollten sie auch weiterhin kühl und lichtgeschützt gelagert und innerhalb von 3–4 Monaten verbraucht werden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen.





## Bui Vössing

BILDERMACHER

Damit die Bildsprache in diesem Buch dem Thema entsprechen kann, habe ich nach einer Ausstattung gesucht, die gleichermaßen unverbraucht wie ungewöhnlich ist. In Frankreich bin ich fündig geworden.

Frédéric de Saint Romain leitet zwei Porzellanmanufakturen in Limoges, die sehr unterschiedliche Ideen verfolgen. Einerseits mit „J.L Coquet“ eine klassische Serie, die weißes Porzellan im Biskuit-Stil sehr aufregend und anmutig ornamentiert, andererseits eine sehr moderne Serie „Jaune de Chrome“, die mineralische Pigmente auf üppigen Engoben zu faszinierenden organischen Mustern führt. Glücklicherweise konnte ich Monsieur de Saint Romain mühelos für dieses Buchprojekt begeistern. Er hat ohne zu zögern unser Vorhaben zu einem sehr großen Teil ausgestattet und sogar einige Prototypen hergestellt, die hier zum ersten Mal belichtet in Aktion treten dürfen.

Die Untergründe sind natürliche Materialien, die entweder im Lauf der Zeit schon weit vorangeschritten sind und von ganz allein ihr Muster ausgebildet haben oder, was die schwarzen Holzoberflächen betrifft, von mir selbst angezündet und verkohlt wurden. Es war selbstverständlich ein Heidenspaß, wild zusammengezimmerte Lattenkonstrukte abzuflammen, aber darüber hinaus zeigt sich einmal mehr, dass die Natur mit all ihren Facetten die wunderbarsten Muster quasi in petto hat. Wenn die glühenden Hölzer gelöscht sind, dann spiegeln sich erstarrte Mineralienbilder in allen erdenklichen Farben und geometrischen Formen wider, und das schien mir ein geeigneter Gegenspieler zu den organischen Porzellandekoren zu sein.

Belichtet wurden die Speisenbilder mit einer digitalen Mittelformatkamera. Das Foodstyling, das bei uns lediglich ein liebevolles Anrichten ist, kommt ganz ohne Zuhilfenahme künstlicher Zusätze aus. Alle Bilder sind für die Leserinnen und Leser auch Referenzvorlagen, die ohne viel Aufwand zu Hause nachgemacht werden können.



## Su Vössing

ARTISTE DE CUISINE

Su Vössing wurde im Jahr 1991 als damals jüngste Sterneköchin Deutschlands mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet.

Der Weg dahin führte sie als Chef de Partie von Philippe Jorand in Münster direkt nach Paris als Souschef zu Jean-Michel Bouvier. Alain Senderens erkannte ihr außerordentliches Gespür für unverfälschte Aromen und ernannte sie nach nur drei Wochen zur Chef Saucier seines berühmten Restaurants „Lucas Carton“. In der nicht weniger berühmten Pariser Brasserie „La Coupole“ mit durchschnittlich 800 Speisen pro Schicht half sie dabei, die Pariser Gesellschaft zum Schlemmen zu verführen.

Zurück in Deutschland wurde Su Vössing im Bonner Restaurant „Le Marron“ mit einem Michelin-Stern geadelt und tafelte danach in der bunten Kölner Welt im „La Société“ auf. Dann ging sie nach Florida, um im „Café Europa“ als Chef de Cuisine auf beste Weise die Neue Welt an die alte Heimat zu erinnern.

Danach und dazwischen hat sie von Anfang bis Ende beim „Kochduell“ (VOX) ihre Spontaneität spielerisch unter Beweis gestellt. Ein kurzes Intermezzo im eigenen Restaurant in Düsseldorf schloss diese kulinarische Reise ab. Mit zahlreichen Kochbüchern, TV-Auftritten (ZDF, WDR, 3sat, QVC), Events, Live-Moderationen und Produktpräsentationen in verschiedensten Medien stellt Su Vössing zurzeit allen Interessierten ihr umfangreiches Wissen zur Verfügung.

Als etablierte und bewährte Persönlichkeit in der Koch- und Medienwelt hat Su Vössing ein sehr charakteristisches Profil zu bieten. Sie steht für gesunde und leckere, unkomplizierte Speisen und hat sich als eine der erfolgreichsten Kochbuchautorinnen Europas in den letzten Jahren eine exzellente Expertise erarbeitet. Su Vössing ist unbestechlich und geradeaus, vermeidet Opulenz und braucht kein Chichi. Ihre Nähe zum Menschen macht ihre Küche so beliebt.