

Olivenöl-Rezepte:

Die Apulische Küche

Die Apulische Küche zeichnet sich besonders durch ihre Einfachheit und die Verwendung von wenigen, naturbelassenen schmackhaften Zutaten aus. Es wird grundsätzlich reichlich Olivenöl extravergine verwendet, das nicht erhitzt, sondern einfach nach der Zubereitung auf die Speisen gegeben wird. Wichtig ist natürlich, ein frisches, fruchtiges Olivenöl zu verwenden!

Pasta mit Fagioli

Weißer Bohnen über Nacht einweichen lassen und am nächsten Tag mit Knoblauch, Salz, Lorbeer auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde kochen lassen, bis die Bohnen richtig sämig werden. Gesondert wird kleine Pasta (z.B. Orecchiette) gekocht. Im Mischungsverhältnis 1:1 werden Pasta und Bohnen auf dem Teller gemischt und mit frischem Olivenöl extravergine San Vicario begossen.

Pasta al Pomodoro e le Olive

Knoblauch in Olivenöl extravergine goldgelb braten. Kleine Tomaten (evtl. Schale entfernen) dazugeben, salzen und einkochen lassen. Schwarze Oliven entsteinen, mit anbraten, Kapern zerkleinern und dazugeben. Luftgetrocknete apulische Pasta (z. B. Fusilli) kochen und alles miteinander vermischen. Zum Schluß einige Tropfen frisches Olivenöl extravergine und frisches Basilikum darübergerben.

Pesto Pugliese

210 g reichen für ca. 6 Mahlzeiten:

für 2 Personen 4 Teel. Pesto mit ca. 100 ml Olivenöl extravergine verrühren.

Luftgetrocknete Spaghetti (die Soße bleibt besser haften!) in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und mit dem Pesto verrühren.

Pasta mit Rucola

Pasta und Rucola zusammen in Salzwasser kochen. Ein „Sugo“ von kleinen Tomaten wird extra zubereitet, indem Knoblauch in etwas Olivenöl extravergine goldgelb gebraten wird. Die kleinen Tomaten drückt man hinein und kocht das Fruchtfleisch ein zu einer sämigen Sauce. Pasta und Rucola abschütten und mit diesem „Sugo“ vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Tropfen bestes Olivenöl frisch darüber geben.