



Taboulé

„Taboulé“ ist ein erfrischender Salat aus Couscous (Hartweizengrieß) und stammt ursprünglich aus Marokko und Tunesien. Es eignet sich gut als Beilage zu Gegrilltem.

Zutaten (für 4 Personen):

450 ml Wasser	5 EL Zitronensaft
2 EL Vitaquell Sojasauce	4 gewürfelte Tomaten
200 g Couscous	1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel, fein gehackt	1/2 Salatgurke in Würfeln
2 Knoblauchzehen, feingehackt	1/2 Bund glatte Petersilie, feingehackt
Danga Spezial-Meersalz, Pfeffer aus der Mühle	1/2 Bund Minze, feingehackt
5 EL Vitaquell Bio Arganöl geröstet	je 5 fein geschnittene grüne und schwarze Oliven
	20 g Rosinen

Zubereitung:

1. Wasser mit Sojasauce zum Kochen bringen, Couscous einrühren und zugedeckt bei ausgeschaltetem Herd ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Arganöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Gemüse, Kräuter und Rosinen unterheben.
3. Das Couscous mit der Gabel auflockern und unterrühren. Wenn nötig, noch etwas Öl, Zitronensaft und Salz dazugeben. Salat etwas durchziehen lassen.

Serviertipp: Dazu schmeckt Vollkornfladenbrot.

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922

Gefüllte Rote Beete

Zutaten (für 4 Personen):

8 kleine Rote Beete	8 Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer, frischer Zitronensaft	2 EL Vitaquell Bio Arganöl geröstet
4 kleine Zwiebeln, gehackt	4 Stück Ingwer, fein gehackt
4 feingehackte Knoblauchzehen	1 TL Kardamom
2 kleine Karotten, klein gewürfelt	1 Messerspitze Kreuzkümmel
4 kleine Stücke Selleriewurzel, klein gewürfelt	4 Tomaten, fein gehackt
	300 g Schafskäse gewürfelt

Zubereitung:

1. Rote Beete in Salzwasser weich kochen (ca. 20 Min.), kurz abkühlen lassen und aus dem Topf nehmen.
2. Rote Beete mit einem kleinen Messer aushöhlen und dann mit etwas Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer 20 Min. marinieren.
3. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Frühlingszwiebeln in Arganöl bei niedriger Temperatur anbraten. Ingwer, Kardamom und Kreuzkümmel hinzufügen, alles durchrühren. Tomaten einrühren und salzen. 5 Min. köcheln lassen. Schafskäse unterheben und anschließend alles in die Rote Beete füllen.



Serviertipp: Dazu schmeckt Fladenbrot.

Ihr Stempel:

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.

Art.-Nr.: 80131

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Sie finden
uns hier:  

Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922



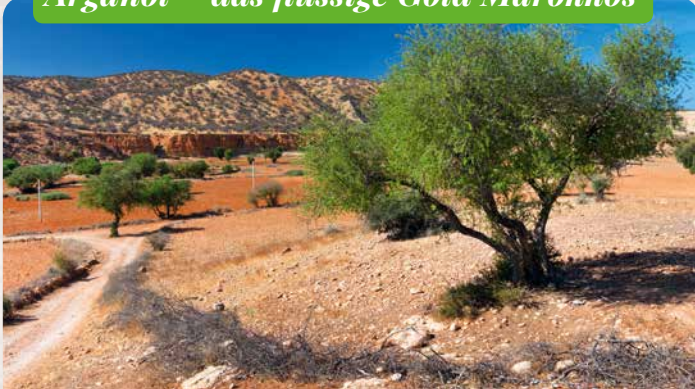
Das flüssige Gold Marokkos

Vitaquell Arganöle nativ und geröstet

Mit leckeren Rezeptideen & Tipps

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Arganöl – das flüssige Gold Marokkos



Herkunft:

Der Argan-Baum (lat. *Argania spinosa*) wächst nur an einem Ort der Welt: im Südwesten Marokkos. Er ist einer der ältesten Bäume der Welt und schon länger vom Aussterben bedroht. Daher wurde das Gebiet 1998 von der UNESCO zum Biosphären-Reservat erklärt. Das 8000 Quadratkilometer umfassende Reservat hat einen Bestand von 20 Millionen Argan-Bäumen und ist für die dort lebenden Menschen von existenzieller Bedeutung. Als „Baum des Lebens“ versorgt er die Menschen mit Bauholz, Brennstoff, Nahrung und einem Öl, das als eines der wertvollsten Nahrungsmittel der Welt gilt: das Arganöl.

Seit einigen Jahren haben sich Frauen-Kooperationen gebildet, die in eigenverantwortlicher Arbeit die Arganfrüchte nutzen und das gewonnene, wertvolle Öl in der ganzen Welt vermarkten.

Ölgewinnung – von der Nuss zum Öl:

Arganöl ist eine marokkanische Spezialität mit einer langen Tradition. Klassisch gewinnen Berberfrauen in aufwändiger Handarbeit aus den Samen der Arganfrüchte dieses kostbare Öl. Um einen Liter dieses wertvollen Öls zu gewinnen, müssen 30 – 50 Kilo Früchte verarbeitet werden, was etwa dem Ertrag einer Arganie entspricht. Geerntet wird während der Sommermonate. Die Früchte werden zunächst schonend an der Luft getrocknet. Zur Ölgewinnung muss das Fruchtfleisch entfernt und die Nuss zerschlagen werden, um an den wertvollen Mandelkern zu kommen. Diese werden geröstet und in Steinmühlen zu einer Paste zermahlen. Durch langsames Kneten wird dann das Öl schonend herausgepresst.

Vitaquell Bio Arganöl wird, damit es unseren Qualitäts- und Hygieneansprüchen entspricht, über ein modernes patentiertes Herstellungsverfahren mit Schneckenpressen ohne die Verwendung von Wasser kaltgepresst (das Kneten mit Händen und Wasser entfällt). Hierdurch können wir eine stabile Qualität garantieren, ohne dass die wichtigen Inhaltsstoffe verloren gehen.

Verwendung:

Vitaquell Bio Arganöl hat ein mild-nussiges Aroma. Sterneköche haben das flüssige Gold Marokkos längst für sich entdeckt. Sie schwören auf den unvergleichlichen Geschmack nach gerösteten Nüssen und die vielen kulinarischen Möglichkeiten, die dieses edle und seltene Öl bietet. Nicht umsonst genießt es bei den Gourmets einen ähnlichen Stellenwert wie Trüffel oder Kaviar. Das fein nussige Aroma passt hervorragend zu Salaten und gibt – sparsam verwendet – vielen warmen Gerichten (insb. Fisch und Geflügel) eine besondere Note. Am besten lässt sich der Geschmack geträufelt auf frischem Weißbrot erleben, evtl. mit etwas Salz und grobem Pfeffer verfeinert.

Unser Tipp:

Es empfiehlt sich, Arganöl erst am Ende eines Koch- und Bratvorgangs zuzugeben, um das Aroma der Speisen hervorzuheben und um seine wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Arganöl muss lichtgeschützt an einem kühlen Ort aufbewahrt werden.

Inhaltsstoffe:

Arganöl zählt zu den wertvollsten Pflanzenölen der Welt. Es besteht zu über 80 Prozent aus ungesättigten (essenziellen) Fettsäuren – hauptsächlich Ölsäure und Linolsäure. Darüber hinaus findet sich im Öl ein hoher Anteil natürlich vorkommender Antioxidantien zum Schutz vor freien Radikalen. Es gilt als wichtiger Lieferant von Tocopherolen und Phytosterolen.

Fettsäurespektrum:

- 19 % gesättigte Fettsäuren,
- 45 % einfach ungesättigte Fettsäuren,
- 36 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren.



Unsere Rezeptideen:



Tajine mit Tofu und Mandeln

„Tajine“ ist die Bezeichnung für den klassischen marokkanischen Schmortopf. Stattdessen kann auch ein Römertopf, eine Schmorpfanne oder eine Kasserolle verwendet werden.

Zutaten (für 4 Personen):

300 g	Tofu (natur oder geräuchert)	1 TL	Kurkuma
2	unbehandelte Zitronen	1 TL	Kreuzkümmel
1 Bund	frischer Koriander, gehackt	1	große Dose Tomaten
2 EL	Vitaquell Bio Arganöl geröstet	450 g	Tiefkühl-Blattspinat
2 – 4	Knoblauchzehen		Danga Spezial-Meersalz,
2 EL	Vitaquell Heiße Küche Bratöl		Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Paprika	150 g	gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Tofu in Würfel schneiden und mit den geviertelten Zitronen, Arganöl und etwas Koriander marinieren.
2. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Heiße Küche Bratöl in einer Kasserolle erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, dann alle Gewürze zugeben und unter Rühren kurz mit anbraten.
4. Tomaten und 150 ml Wasser zugeben und ca. 15 Min. einkochen lassen.
5. Währenddessen den Ofen auf 180°C vorheizen.
6. Den marinierten Tofu gemeinsam mit der Marinade, den Zitronen und dem aufgetauten Spinat vorsichtig unterheben und die geschlossene Kasserolle für 30 Min. in den Backofen geben.
7. Vor dem Servieren die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gericht mit gehackten Mandeln und Koriander bestreuen.

Serviertipp: Hierzu passt Couscous oder Fladenbrot.