

PROFI-TIPPS

Christian Jürgens,
Zwei-Sterne-Chef
des Restaurants
„Kastell“, Hotel
„Burg Wernberg“ in
Wernberg-Köblitz,
zum Thema Öl



• **FLEISCH & FISCH** Verwenden Sie zum Braten am besten eine beschichtete Pfanne, da können Sie Fett sparen. Ich nehme dazu gern Rapsöl, weil es hoch erhitzen, gut verdaulich und zurückhaltend im Geschmack ist, also nicht den Eigengeschmack des Produkts überdeckt, den ich ja herausholen will. Wichtig beim Braten: hohe Anfangstemperatur, bei fallender Hitze wird dann fertig gegart. Und zum Finale können Sie Fleisch, Geflügel oder Fisch mit etwas Olivenöl eine feine Nuance geben. Die Franzosen bevorzugen zum Braten übrigens Erdnussöl – mir gefällt dieses Nussaroma in Verbindung mit Wild.

• **SALAT & CO.** Als Basis für jedes Dressing verwende ich Raps- oder Keimöl. Denn intensiv schmeckende, hocharomatische Öle, wozu Nuss-, eventuell Olivenöle zählen, müssen gestreckt werden. Mein derzeitiger Favorit: das rare, nussige Arganöl aus Marokko (s. Rezept unten). Erhitzen bis 200 Grad, würde es sich auch hervorragend zum Braten eignen – aber muss man einen Porsche vor einen Pflug spannen? Ich nehme es für Eichblatt- und Feldsalat, für gebratene oder roh marinierte Gänseleber.

BESTE MEDIZIN FÜR FEINSCHMECKER



Dr. Peter Schleiher,
Immunologe in
München, nimmt
als Arzt und
Gourmet verschiedene
Speiseöle
unter die Lupe

In Ihrem mit Witzigmann verfassten Buch „Die sensationelle Kreta-Diät“ haben Sie Olivenöl ins Visier genommen – das Nonplusultra?

Olivenöl enthält eine ganze Menge Antioxidanzien, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken. Zu drei Vierteln besteht es aus einfach ungesättigten Fettsäuren, also der Ölsäure, die das schlechte LDL-Cholesterin im Blut senkt. Ein geringer Anteil ist mehrfach ungesättigt, nämlich die Linol- und Linolensäure, und ein kleiner Teil gesättigt. Früher hat man die Linol- und Linolensäure als sehr wichtig empfunden, aber mittlerweile schreibt man der Ölsäure mehr Bedeutung zu. Bei einer Studie, die seit 1953 durchgeführt wurde, kam letztlich heraus, dass das kretische das medizinisch hochwertigste Olivenöl ist.

Gibt es Speiseöle mit einem vergleichbaren Gesundheitswert?

Nun hat man dem Rapsöl, unserem deutschen Olivenöl sozusagen, die bittere Erucasäure, die es auch ranzig werden ließ, herausgezüchtet. Mit dem Ergebnis, dass es jetzt 15 Prozent mehr medizinische Wirksamkeit besitzt als Olivenöl – und man es auch in der Küche gut verwenden

kann, für Salate ebenso wie zum Braten, weil es eine hohe Hitzebeständigkeit hat. **Ganz neu auf dem Markt: Arganöl ...** Vielleicht sogar sensationell dieses Arganöl aus Marokko. Es hat ungefähr drei- bis neunmal mehr Radikalfänger und Antioxidanzien als das beste Olivenöl, enthält zwei weltweit erforschte krebshemmende Stoffe, die das Brust- und Prostatakrebsrisiko enorm reduzieren – bei den Berbern gibt es diese Krankheiten gar nicht, auch kein Klimakterium. Außerdem zeichnet es sich aus durch hohe anti-entzündliche und zellverjüngende Aktivitäten, fördert die Durchblutung und senkt den ungünstigen LDL-Cholesterinspiegel. Was also den gesundheitlichen Aspekt angeht, ist Arganöl wohl das bedeutendste Öl. Die Produktionsmethode jedoch ist traditionell sehr aufwändig: Um an den ölhaltigen Kern zu gelangen, müssen Ziegen die optisch an Oliven erinnernden Früchte des Arganenbaums fressen – die ausgeschiedenen Kerne werden dann zerschlagen, die darin befindliche Mandel geröstet und zu Öl verarbeitet. Ein für die medizinische Wirksamkeit des Öls notwendiger Prozess. Durch die begrenzten Ressourcen wiederum ist Arganöl teuer, kostet mindestens 65 Euro pro Liter. Sodass man es vielleicht wie die Berber halten sollte: Jeden Morgen einen Teelöffel einnehmen!

Arganöl, auch als Pflegecreme, ist erhältlich über: Mogador, Tel. 07121/486610, www.argan-oil.de, oder Dr. Theiss Naturwaren, Tel. 06841/709-222 (unter diesem Label seit Mitte Mai auch in Apotheken).

EXQUISITE DRESSINGS MIT SESAM- UND ARGANÖL

CARPACCIO VOM KALBSFILET AUF SOMMERSALATEN

Von Christian Jürgens, Restaurant „Kastell“, Hotel „Burg Wernberg“, Wernberg-Köblitz

Für eine Person: 80 g Kalbsfilet, hauchdünn geschnitten, 1 EL Balsamico-Essig, 0,5 EL alter Balsamico-Essig, 2 EL Rapsöl, 3 EL Arganöl, 1 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Stange Sellerie, Feldsalat, etwas Lollo Rosso, etwas fein zerbröselter Fourme d'Ambert (frz. Edelpilzkäse)

Die Fleischscheiben separat in einer reißfesten Klarsichtfolie flach klopfen, den Essig

mit den Ölen, Wasser, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verarbeiten. Vom Sellerie die Fäden abziehen, in streichholzgroße Stifte schneiden und mit einem Tropfen Arganöl benetzen. Die Salate auf die Teller verteilen, Selleriestreifen hinzufügen und die einzeln durch die Vinaigrette gezogenen Carpaccio-Scheiben darauf legen. Zum Schluss den Fourme d'Ambert darüber verteilen.

SESAMDRESSING

Von André Jaeger, „Fischerzunft“, Schaffhausen. Eine aromatische Cocktailsauce, z. B. für kalten gekochten Fisch und Seafood, gekochte

Eier, Frittiertes oder, schön als Sommergericht, kalte Nudeln mit Gemüsestreifen.

Für zehn Portionen: 0,2 l Sesamöl, 0,2 l Erdnussöl oder Traubenkernöl, 0,1 l leichte Sojasauce, 0,1 l Hühnerbrühe, Salz, 1 Msp. frischer, geriebener Ingwer, 2 Eigelbe, etwas Szechuanpfeffer
Eigelbe mit etwas Hühnerbrühe in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen verquirlen und unter stetem Rühren das Öl langsam hinzufügen. Wenn die Sauce dick wird, Brühe zugeben. Zum Schluss mit Sojasauce, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen.