

INHALT

Vorwort	6
Einleitung	8
Interview mit Inga Pfannebecker	14
Interview mit der Ölmühle Hamlitsch	120
Interview mit der Ölmühle Solling	194

ALBAÖL 22

Käsekuchen	24
Wiener Schnitzel	26
Sauce Hollandaise	28

APRIKOSENKERNÖL 30

Kürbis-Salat mit Orangen und Pinienkernen	32
Schokoeis mit Mandelcrumble	34
Quarkcreme mit Himbeeren	36

ARGANÖL 38

Spinatsalat mit Kernen und Pfirsichen	40
Süßkartoffelsuppe mit geröstetem Fladenbrot	42
Panzanella mit Tomaten und Kirschen	44

AVOCADOÖL 46

Garnelencocktail	48
Salat aus gegrillter Hähnchenbrust und Mandarine	50
Forellen-Ceviche	52
Gurken-Kräuter-Kaltschale	54

BUCHECKERNÖL 56

Sandwich mit Halloumi und Kürbis	58
Gebackene Rote Bete im Salzbett mit Zatar und Burratina	60
Crostini mit Bohnenhummus	62

DISTELÖL 64

Chicorée mit Apfel-Vinaigrette und Ricottacreme	66
Blattsalat mit Distelöldressing	68

ERDNUSSÖL 70

Entensatés mit Erdnusssauce	72
Blumenkohl mit Erdnuss-Pilz-Gröstl	74
Erdnussriegel	76

GRANATAPFELKERNÖL 78

Hummus mit Granatapfelkernöl	80
Hafer-Mandel-Porridge mit Trauben	82
Kürbis-Taboulé	84

HANFÖL 86

Himbeer-Bananen-Haferdrink	88
Karottensuppe mit gerösteten Sauerteigcroûtons	90
Couscous-Bratlinge mit Orangen-Dip	92

HASELNUSSÖL 94

Schoko-Granola – auf Vorrat	96
Endiviensalat mit Bratapfelscheiben	98
Tatar mit Pflaumen und Paprikacreme	100

KIRSCHKERNÖL 102

Quarkknödel in Semmelbröseln mit Kirschkompott	104
Buchweizen-Galette mit Camembert und Aprikosen	106
Vanillekekse mit weißer Schokoladen- glasur	108

KOKOSÖL **110**

Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz	112
Schoko-Nuss-Aufstrich	114
Veganer Heidelbeer-Schoko-Rührkuchen	116

KÜRBISKERNÖL **118**

Vanilleeis mit Kürbiskernöl	124
Steirischer Käferbohnen-Salat	126
Kartoffelsalat mit pochiertem Ei	128

LEINDOTTERÖL **130**

Waldorfsalat	132
Rote-Bete-Bulgur-Salat	134
Karotten-Kichererbsen-Aufstrich	136

LEINÖL **138**

Pellkartoffeln und Quark	140
Gebackenes Müsli mit Beeren	142
Frühstücksdrink mit Mango	144

MACADAMIANUSSÖL **146**

Karotten-Hirse-Puffer mit Rucola	148
Kokos-Birnen-Shake	150

MAISKEIMÖL **152**

Zitronen-Mohn-Selterwasserkuchen	154
----------------------------------	-----

MANDELÖL **156**

Ziegenfrischkäse mit gegrilltem Pfirsich	158
Gefüllte Mandel-Crêpes	160
Geröstetes Ofengemüse	162

MOHNÖL **164**

Erdbeerpancakes	166
Labneh mit Zitrone	168
Karottensalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen	170

OLIVENÖL **172**

Olivenölkuchen mit Zitronenstreuseln	174
Focaccia mit Olivenöl	176
Gazpacho – Kalte Spanische Gemüsesuppe	178
In Olivenöl pochiertes Skrei mit grünem Erbsenpüree	180
Tapenade – Olivenaufstrich	182
Aioli – Knoblauchmayonnaise	184

PALMÖL **186**

Spinat-Kichererbsen-Pfanne	188
Asiatischer Coleslaw	190

PFLAUMENKERNÖL **192**

Dattel-Ingwer-Dip	196
Spekulatiuscreme mit Kumquats	198

RAPSÖL **200**

Vinaigrette für jeden Tag – auf Vorrat	202
Basis-Mayonnaise mit Ei	204
Basis-Mayonnaise ohne Ei	204
Quarkspitzen mit raffiniertem Rapsöl	206
Kartoffel-Spargel-Salat mit Pancetta	208
Ofen-Saibling mit Kirschtomaten	210

SCHWARZKÜMMELÖL 212

Gemüse-Tempura mit Schwarzkümmel-Mayonnaise	214
Linsen-Apfel-Salat	216
Brotsalat mit Roggen, Sauerkraut und Trauben	218

SESAMÖL 220

Glasnudeln mit Shrimps	222
Knusprige Blumenkohlbällchen auf Joghurtsauce	224
Gebratene Mienudeln	226

SOJAÖL 228

Kartoffel-Ingwer-Suppe	230
Hering in Senf und Zwiebeln eingelegt	232
Lammhüfte in Earl Grey mit geschmorter roter Bete	234

SONNENBLUMENÖL 236

Spanische Churros mit heißer Schokolade	238
Falafel mit Tahin-Dip	240

TRAUBENKERNÖL 242

Kopfsalat mit Zitronen-Traubenkernöl-Dressing und knusprigen Kartoffelwürfeln	244
Crostini mit geräucherter Forelle und grünem Tee	246
Eingelegter Mozzarella	248

WALNUSSÖL 250

Spaghettini-Salat mit Petersilien-Walnuss-Pesto	252
Kartoffelrösti mit Feldsalat	254

Hähnchenbrust mit Perlcouscous und Minze	256
Walnuss-Basilikum-Pesto	258

WEIZENKEIMÖL 260

Gebratener Kartoffelsalat mit Rucola	262
Quinoa-Frühstück (Porridge) mit Zwetschgen und Haselnüssen	264
Skyr-Beeren-Creme mit Hafercrunch	266

WÜRZÖLE SELBST GEMACHT 268

Basilikumöl	270
Burrata mit Ochsenherztomaten	271
Risotto mit Basilikumöl	271
Knoblauchöl	272
Gambas in Knoblauchöl	273
Naanbrot	273
Zitronenöl/Orangenöl	274
Avocado-Ei-Aufstrich auf Röstbrot	274
Bohnen-Tomaten-Suppe	275
Chiliöl	276
Pasta alla puttanesca	277
Chili-Marinade	277
Gewürzöl	278
Gewürzreis mit Harissa-Gemüse	279
Orangenkuchen	280
Dank an unsere Partner	282
Register der Rezepte	284
Über die Autorin und das Fototeam	286
Impressum	287