

Allgemeiner Leitfaden zum Kochen mit ätherischen Ölen

Fruchtige Öle wie zum Beispiel: Limette, Orange, Tangerine, Grapefruit und Mandarine versehen erfrischende Drinks, Desserts und süß-saure Gerichte mit einem extra Kick an Frische und Geschmack.

Da dies alles Öle mit einer dominanten Kopfnote sind, verduften sie schnell. Daher wird empfohlen, sie erst gegen Ende der Zubereitung hinzuzufügen.

Scharfe und würzige Öle wie zum Beispiel: schwarzer Pfeffer, Kardamom, Zimt, Nelke, Muskatnuss und Ingwer sind wärmende Öle.

Hier reicht meist eine sehr kleine Menge. Diese Öle eignen sich wunderbar für winterliche Rezepte und immer dann, wenn du deinen Speisen eine würzige Note verpassen möchtest.

Diese ätherischen Öle gelten auch als Aphrodisiakum.

Kühlende, minzige Öle wie zum Beispiel: Pfefferminze und grüne Minze eignen sich hervorragend in Rezepten, die nach einem Hauch Minze verlangen - wie z.B. Marmeladen, Gelees, Saucen und kühlend-erfrischende Getränke.

Blumige Öle wie zum Beispiel: Geranie, Jasmin, Lavendel und Rose eignen sich oft für besondere Desserts, geschmackvolles Wasser und andere kreative Kreationen. Diese blumigen Öle können deinen Speisen eine wahrlich verführerische Note verleihen und das Beste in deinen kulinarischen Abenteuern hervorbringen.

Kräuteröle wie zum Beispiel: Basilikum, Dill, Fenchel, Majoran, Melisse, Oregano, Rosmarin, Salbei, Estragon und Thymian sind sehr würzige, reichhaltige Öle, von welchen es meist nur eine winzig kleine Menge braucht. Diese Öle eignen sich hervorragend für Saucen, Dressings, zum Grillen und für Fleisch- und Fischrezepte, Pasta, Brotaufstriche und Dips.

Wenn wir mit ätherischen Ölen kochen, ist weniger oft mehr. Grundsätzlich gilt, das ätherische Öl erst gegen Ende hinzuzufügen, denn durch die Hitze verduften viele ätherischen Öle sonst sehr schnell und es bleibt nicht der volle Geschmack erhalten. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, ätherische Öle in deine Speisen mit einzubringen. Die beste Art diese herauszufinden ist es, es einfach selbst auszuprobieren.



Hier einige allgemeine Vorschläge

Salat Dressings: Basilikum, Nelke, Lavendel, Zitrone, Limette, Rosmarin, Salbei und Thymian.

Für Desserts: Kardamom, Zimt, Nelke, Grapefruit, Lavendel, Zitrone, Limette, Mandarine, Muskatnuss, Orange, Pfefferminze, grüne Minze, Tangerine, Rose.

Für Erfrischungen und Getränke: Zimt, Grapefruit, Bergamotte, Lavendel, Limette, Zitrone, Mandarine, Orange, Pfefferminze, grüne Minze, Tangerine.

Gemüse: Oregano, Thymian, Zitrone, Basilikum, Zitronengras, Orange, grüne Minze, Dill, schwarzer Pfeffer, Nelke.

Für Fleischgerichte: Basilikum, Nelke, Dill, Fenchel, Majoran, Melisse, Oregano, Rosmarin, Salbei, Estragon und Thymian.

Für Fisch und Meeresfrüchte: Schwarzer Pfeffer, Fenchel, Lavendel, Zitrone, Limette, Orange, Rosmarin, Salbei und Thymian.

Für Geflügel: Basilikum, Fenchel, Zitrone, Majoran, Melisse, Orange, Oregano, Rosmarin, Salbei, Estragon, Thymian.

Grundsätzlich gilt: sei kreativ und habe Mut, auch einmal etwas Gewagtes einfach auszuprobieren.

Achte auf die Qualität deiner ätherischen Öle - nur ätherische Öle, die zur inneren Einnahme zugelassen sind, dürfen in der Küche verwendet werden.

*Das hier ist kein vollständiger Leitfaden, es sollen hier nur einige ätherische Öle und Speisen beispielhaft aufgeführt sein.

