

Französische Salatsauce

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|---------------------|---------|
| • Senf | 1 TL |
| • Weissweinessig | 2 EL |
| • Zwiebeln | 50 g |
| • Rapsöl | 6 EL |
| • Mayonnaise | 3 |
| • Salz / Pfeffer | EL |
| • Kräuter nach Wahl | 1 Prise |

Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken.
2. Senf, Weissweinessig und die Zwiebeln in einer Schüssel miteinander verrühren.
3. Unter ständigem Rühren das Rapsöl langsam begeben.
4. Mayonnaise begeben und umrühren
5. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach eigenem Geschmack mit Kräutern verfeinern.

Italienische Salatsauce:

Zutaten für 4 Personen:

- Apfel Balsamico 3 EL
- Birnendicksaft 3 TL
- **Rapsöl** 5 EL
- Salz / Pfeffer 1 Prise
- **Chiliöl** wenig

Zubereitung:

1. Apfel Balsamico und Birnendicksaft in einer Schüssel verrühren.
2. Unter ständigem Rühren das **Rapsöl** langsam begeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit wenig Chiliöl verfeinern.
4. Nach Belieben Kräuter beifügen.

Apfeldressing

Zutaten für 4 Personen:

- Apfel 20g
- Zwiebel 10g
- Meerrettich Wenig
- Apfel Balsamico 2 EL
- Apfelsaft 2 EL
- Salz/Pfeffer 1 Prise
- Rapsöl 3-4 EL

Zubereitung:

1. Apfel und Zwiebel in feine Stücke schneiden.
2. Etwas von dem Meerrettich mit einer Raffel abreiben.
3. Alle Zutaten bis auf das Rapsöl in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer mixen.
4. Das Rapsöl in feinem Faden darunter mixen.
5. Am Schluss das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knuspriger Knäckebrot

Zutaten für 1 Backblech:

- | | |
|---------------------|--------|
| • Weissmehl | 100g |
| • Rapskörner | 6 EL |
| • Salz | 1 TL |
| • Paprikapulver | ½ TL |
| • Rapsöl | 2-3 EL |
| • siedendes Wasser | 150 ml |

Zubereitung:

1. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten bis auf das siedende Wasser in einer Schüssel gut verrühren.
3. Anschliessend die Masse ins siedende Wasser einrühren und 10min Quellen lassen.
4. Ist die Masse nach dem Quellen zu kompakt, mit wenig Wasser zu einem Streichfähigen Teig rühren.
5. Die Masse nun dünn auf das Backpapier verteilen und 45min backen.

Mediterraner-Couscous

Zutaten für 4 Personen:

- **Rapsöl** 1 EL
- Zwiebel 1 Stück
- Knoblauch 1 Zehe
- Peperoni rot/gelb Je 1 Stück
- Zucchini 1 Stück
- Aubergine 1 Stück
- Tomate 1 Stück
- Salz/Pfeffer 1 Prise
- Couscous 300g
- Gemüsebouillon heiss 100ml
- **Rapsöl** 2 EL
- Oregano Wenig

Zubereitung:

1. Couscous in eine Schüssel geben.
2. Zwiebel, Knoblauch und den Oregano fein hacken.
3. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden ca. 1cm gross.
4. Erster Teil **Rapsöl** in eine Bratpfanne geben und warm werden lassen.
5. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.
6. Die Gemüsewürfel begeben und mitdünsten bis das Gemüse knapp weich ist, würzen und abschmecken.
7. Das Gemüse und die Bouillon über den Couscous geben und gut umrühren.
8. Den Couscous zugedeckt 5min Quellen lassen und danach mit zwei Gabeln lockern.
9. Am Schluss den zweiten Teil **Rapsöl** und den gehackten Oregano darunter mischen.

Pasta aglio, olio e peperoncino

Zutaten für 4 Personen

- Spaghetti 500g
- Knoblauchzehen 5 Stück
- Roter Peperoncino 1 Stück
- **Rapsöl** 4 EL
- **Chiliöl** 2 EL
- Salz/Pfeffer 1 Prise
- Rucola 50g
- Parmesan 100g

Zubereitung:

1. Knoblauch und Peperoncino in feine Scheiben.
2. Spaghetti im Salzwasser al dente kochen und abschütten, etwas Salzwasser aufheben
3. Rapsöl und Chiliöl in einer Pfanne warm werden lassen.
4. Knoblauch und Peperoncino begeben und kurz schwenken.
5. Spaghetti dazugeben und schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Vor dem servieren den Rucola darüber geben und den Parmesan dazu servieren.

Apfel Muffin

Zutaten für 1 Portion

- | | |
|---------------------|---------|
| • Apfel | 400g |
| • Zitronensaft | Wenig |
| • Eier | 3 Stück |
| • Zucker | 250g |
| • Vanillezucker | ½ Pk |
| • Rapsöl | 2 dl |
| • Kirsch | 1 EL |
| • Mehl | 300g |
| • Backpulver | ½ Pk |
| • gemahlene Mandeln | 3 EL |

Zubereitung:

1. Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit wenig Zitronensaft beträufeln.
2. Eier, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig rühren.
3. Rapsöl und Kirsch darunter rühren
4. Das Mehl, Backpulver und die Mandeln darunter ziehen.
5. Am Schluss noch die Apfelstücke unter den Teig mischen.
6. Die Kuchenmasse nun in ca. 15 Muffinförmchen abfüllen und bei Umluft 180°C ca. 25 Minuten backen.

Hinweis: Anstelle von Muffinförmchen kann auch eine Cakeform verwendet werden, die Backzeit verlängert sich so auf 60-70 min.

Vegane Sonnenblumen Mayonnaise mit Omega 3

Zutaten für ca. 350ml

- | | |
|---|-----------|
| • Sonnenblumenkerne
geschält, geröstet | 60g |
| • Kaltes Wasser | 100g |
| • Rapsöl | Ca. 200ml |
| • Senf | 1 TL |
| • Weissweinessig | 2 TL |
| • Salz / Pfeffer | 1 Prise |

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne mit einem Stabmixer oder Mörser fein mahlen.
2. Wasser und gemahlene Sonnenblumenkerne in einem hohen Gefäss zu einer feinen Paste mixen.
3. Nun das Rapsöl in feinem Faden unter ständigem mixen dazu geben bis sich eine glatte, cremige Masse bildet.
4. Den Senf und den Essig darunter mischen und mit dem Salz / Pfeffer abschmecken.

Hinweis: Die Mayonnaise kann am Schluss mit verschiedenen Gewürzen verfeinert werden.