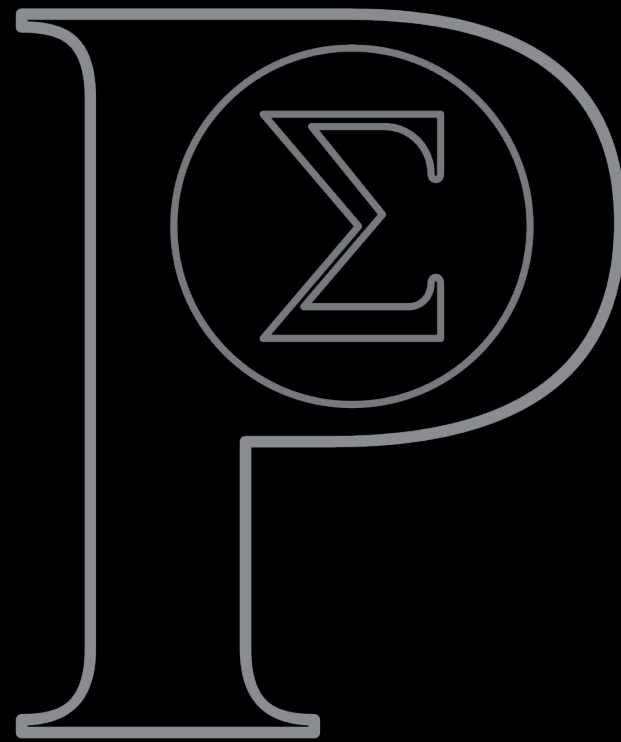




PATERAS BY STEFANOS

G E N U S S U N D Q U A L I T Ä T E R L E B E N

Das Kochbuch für Liebhaber der
Olivenöl Küche

Um Ihnen Ideen zu geben und das Kochen mit Olivenöl zu erleichtern haben wir hier ein paar Gerichte zusammengestellt.

- Vorspeisen
- Salate
- Hauptspeisen
- Desserts
- Dips



Alle Olivenöle von Pateras by Stefanos sind Kaltgepresst und von allerhöchster Qualität.

Vorspeise / Thunfisch mit Birnenmarinade

Zutaten für 4 Personen:

2 kleine reife Birnen
10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 TL Sojasosse
2 TL Reisessig
2 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
2 TL Sesamöl
200 g Thunfisch (Sushi Qualität)
1 Bund Shiso-Kresse

Zubereitung:

- 1 reife Birne schälen, entkernen und fein würfeln. 10 g frischen Ingwer schälen und mit 1 kleinen Knoblauchzehe fein hacken. Birnenwürfel, Ingwer, Knoblauch und 50 ml Wasser 2-3 Minuten dünsten. Anschließend sehr fein pürieren und im Wasserbad abkühlen lassen.
- 2-3 TL Sojasauce, 2 TL Reisessig, 2 EL Olivenöl und 2 TL Sesamöl zum Birnenpüree geben und verrühren. 1 reife Birne sehr fein hobeln, mit 2 EL Zitronensaft verrühren.
- 200 g sehr frischen Thunfisch (Sushi-Qualität) mit einem sehr scharfen Messer hauchfein schneiden. Thunfischscheiben mit gehobelter Birne, 1 Beet Shisokresse und Birnenmarinade anrichten.



Vorspeise / Gebratene Pimientos

Zutaten für 2 Personen:

200 g Pimientos
2 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
Grobes Meersalz

Zubereitung:

- 200 g Bratpaprika waschen und gründlich abtrocknen.
- 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Pimientos bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 4-5 Min. braten, bis die Schoten braun zu werden beginnen. Pimientos mit etwas grobem Meersalz würzen.



Vorspeise / Eingelegter Ziegenkäse

Zutaten für 8 Personen:

3 Knoblauchzehen
1 Rosmarin Zweig
2 Stiele französischer Estragon
4 Frühlingszwiebel
250 ml Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
8 Picandou (franz. Ziegenkäse)
8 Scheiben Baguette

Zubereitung:

- Knoblauch fein schneiden. Rosmarin und Estragon fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Streifen schneiden. Olivenöl mit den vorbereiteten Zutaten nur ganz leicht erhitzen, dann abkühlen lassen.
- Ziegenkäse nebeneinander in eine geeignete Schale legen und mit dem Oliven-Gewürz-Öl bedecken. Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, marinieren. Auf knusprigen Baguettescheiben mit etwas Gewürzöl anrichten.



Vorspeise / Röstbrot

Zutaten für 2 Personen:

6 Scheiben Ciabattabrot
4 Tomaten (getrocknet)
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
Bei Bedarf Geschmacksöle (Pateras by Stefanos, Zitrone, Basilikum, Chilli)
60 g Bergkäse
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- 4 getrocknete Tomaten (in Öl) würfeln. 1 kleine Knoblauchzehe und die Nadeln von 1 Zweig Rosmarin hacken.
- Tomaten, Knoblauch und Rosmarin mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Tomatenöl mischen. 6 Scheiben Ciabatta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Tomaten Mischung gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen. Mit Pfeffer würzen. 60 g geriebenen Bergkäse darüberstreuen.
- Brote im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 10 Min. überbacken (Umluft nicht empfehlenswert)
- Nach dem herausnehmen mit Olivenöl und Geschmacksölen von (Pateras by Stefanos) verfeinern



Vorspeise / Marinierte Ingwer Möhren

Zutaten für 2 Personen:

1 Bund Möhren (schlanke, (ca. 600 g))
1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 TL Zucker
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 EL Weißweinessig
2 EL Petersilie (zerrupft)
1/2 - 1 TL Geschmacksöl Chilli (Pateras by Stefanos)

Zubereitung:

- Möhren schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 4 cm breite Stücke schneiden, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Möhren in 2 EL Olivenöl andünsten, 1 TL Zucker darüber streuen, kurz schmelzen lassen.
- Gemüsebrühe, Ingwer und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 10-12 Min. dünsten. Weißweinessig, 2 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zu den Möhren mit Sud geben. Mindestens. 1 Std. ziehen lassen, evtl. nachwürzen. Mit Petersilienblättern bestreuen.
- Nach Bedarf etwas Schärfe hinzufügen (Geschmacksöl Chilli, Pateras by Stefanos)



Vorspeise / Matjes - Panzanella mit Mango

Zutaten für 4 Personen:

250 g Kirschtomaten
1 Mango (ca. 450g)
120 Rauke
4 Matjesfilets
50 g Kapernäpfel
60 g Zwiebel
150 g Ciabatta
9 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Zweig Rosmarin
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

- Kirschtomaten mit dem Messer leicht einritzen und in kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren. Tomaten abschrecken und häuten. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und quer in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Rauke putzen. Matjes quer in 1 1/2 cm dicke Streifen schneiden.
- Kapernäpfel abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf beiden Seiten 1-2 Minuten hellbraun rösten.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, Tomaten und Rosmarin zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinzweig entfernen.
- Für die Vinaigrette das restliche Olivenöl mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Tomaten, Mango, Matjes, Kapernäpfel und Rauke mit der Vinaigrette mischen. Ciabatta in mundgerechte Stücke brechen, unter den Salat mischen.



Vorspeise / Tomaten-Vinaigrette mit Jakobsmuscheln

Zubereitung:

- Tomaten mit dem Tomatensaft pürieren, in ein Mulltuch geben und über Nacht über einer Schüssel abtropfen lassen (ergibt ca. 350 ml Saft).
- Am Tag danach Tomatensaft zusammen mit Estragon und Sternanis in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze offen auf 100 ml einkochen. Die Reduktion durch ein feines Sieb gießen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach tropfnass in der heißen Reduktion auflösen. Reduktion 2-3 Stunden kalt stellen, vorm Servieren mit einem Schneidstab aufmixen.
- Muscheln mit der flachen Schalenhälfte nach oben halten, ein spitzes kurzes Messer zwischen die Schalen schieben und den Muskel an der Innenseite durchtrennen. Die obere Schale abheben. Die Muschel mit dem Messer rundherum vorsichtig lösen und herausheben. Muschel unter fließendem kaltem Wasser waschen und putzen, den grauen Rand und den Rogen entfernen. Muschelfleisch kalt stellen. Brotscheiben in einer heißen beschichteten Pfanne bei mittelstarker Hitze goldbraun rösten, erst zuletzt 2 EL Olivenöl zugeben. Tomaten halbieren, und die Brotscheiben mit den Tomaten einreiben. Kresse vom Beet schneiden. Restliches Öl in der gleichen Pfanne erhitzen, 8 Jakobsmuscheln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten auf einer Seite braten, mit Salz würzen. Muscheln wenden und beiseite stellen. Restliche Muscheln in dünne Scheiben schneiden und flach auf Teller verteilen, mit Salz würzen. Tomaten-Reduktion aufschäumen und auf dem Muschel-Carpaccio verteilen, mit etwas Öl beträufeln. Kresse und gebratene Jakobsmuscheln auf die Tomatenbrote legen und sofort mit dem Carpaccio servieren.
- TIP Jakobsmuscheln beim Fischhändler vorbestellen. Und: Ordern Sie vorsichtshalber ein paar mehr. Die Muscheln müssen nach dem Öffnen leicht süßlich und nach Meer duften. Zum verfeinern mit etwas Geschmacksöl Zitrone (Pateras by Stefanos) überträufeln.

Zutaten für 8 Personen:

1 Dose Tomaten (geschält)
4 Stiele Estragon
1 Sternanis
1/2 Blatt weiße Gelatine
16 Jakobsmuscheln (frische)
8 Scheiben Weißbrot
5 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
6 Strauchtomaten
2 Bund Shiso-Kresse
4 TL Geschmacksöl Zitrone (Pateras by Stefanos)
Salz



Vorspeise / Eingelegte Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Tomaten (gerippt, Sizilianische oder Vierländer)
- 1 Knolle Knoblauch (jung)
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 rote Chillischote oder Geschmacksöl Chilli (Pateras by Stefanos)
- 1 EL Pfefferkörner (schwarz)
- 4 Lorbeerblätter
- 1/2 Bund Zitronenthymian
- 1 Liter Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)

Zubereitung:

- Tomaten auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 125 Grad ca. 1 Stunde auf der 2. Schiene von unten garen (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert). Abkühlen lassen, dann mehrmals mit einem Holzstäbchen einstechen. Knoblauchknolle quer halbieren, Zehen auslösen.
- Zitronenschale mit dem Sparschäler in 3-4 Stücken spiralförmig abschälen. Chilischote in Ringe schneiden oder Geschmacksöl Chilli (1 TL) hinzufügen. Tomaten abwechselnd mit den Pfefferkörnern, Lorbeer, Rosmarinzweigen und Thymianstielen sowie Zitronenschale und Knoblauch in ein gut gereinigtes und mit kochendem Wasser ausgespültes Gefäß geben. Mit Olivenöl bedecken und im Kühlschrank 1-2 Tage durchziehen lassen. Hält sich im Kühlschrank 4-5 Tage.
- Die eingelegten Tomaten können kalt serviert werden, zum Beispiel als Antipasti, zum Käse oder in Spalten geschnitten als Salat. Sie schmecken aber auch gut, wenn sie im Backofen mit einem Teil des Olivenöls kurz erwärmt werden. Dann passen sie als Beilage zu Meeresfischen oder zu geschmortem Lamm.



Vorspeise / Wachteleier in Tomatenvinaigrette

Zutaten für 6 Personen:

1 Paket Wachteleier (18 Stück)
12 Kirschtomaten
40 g rote Zwiebeln
4 Stiele Estragon
4 EL Weißweinessig
200 ml Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Wachteleier in kochendem Wasser in 3 1/2 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen.
- Kirschtomaten halbieren. Zwiebeln und Knoblauch in feine Streifen schneiden.
- 3 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, die Zwiebel- und Knoblauchstreifen darin glasig dünsten. Tomaten zugeben und einmal aufkochen lassen. Estragon waschen, trocknen, die Blättchen von den Stielen zupfen und zu den Tomaten geben. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen. Restliches Olivenöl unterrühren.
- Wachteleier in ein verschließbares Glas (500 ml Inhalt) geben und mit der Vinaigrette bedecken. Die Eier im Kühlschrank 1 bis 2 Tage ziehen lassen. Zum Picknick mit Baguette servieren.
- TIPP: zur Verfeinerung können Sie je nach Geschmacksrichtung 1 TL Geschmacksöl hinzugeben



Vorspeise / Tomaten-Brot-Suppe

Zubereitung:

- Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten leicht einritzen, in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, herausnehmen und sofort abschrecken. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Sellerie entfädeln und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Brot in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten knusprig braten, leicht mit Salz würzen und abkühlen lassen.
- Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Sellerie darin in 2-3 Minuten glasig dünsten. Tomaten zugeben und 1 Minute mit dünsten. Tomatenmark einrühren und 30 Sekunden rösten. Mit Fond auffüllen, Lorbeer zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Brot in die Suppe geben und darin in 10 Minuten weich werden lassen. Lorbeer entfernen. Suppe mit einem Schneidestab nicht zu fein pürieren. Suppe beiseitestellen, erkalten lassen. Suppe mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Basilikum garnieren. Dazu passt Basilikum- Joghurt- Sorbet (siehe Rezept).
- TIPP: Anstatt von Basilikumblättern kann auch das Geschmacksöl hinzugegeben werden und für die Schärfe das Chilli Öl.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Strauchtomaten
150 g Staudensellerie
100 g Schalotten
90 g Ciabatta
5 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 EL Tomatenmark
1 TL Geschmacksöl Chilli (Pateras by Stefanos)
2 TL Geschmacksöl Basilikum (Pateras by Stefanos)
400 ml Gemüsesfonds
1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker
4 Basilikumblätter



Vorspeise / Gefüllte Weinblätter

Zutaten für 4 Personen:

12 Weinblätter in Lake
1 1/4 EL Pinienkerne
90 g Bulgur
1/3 Saft einer Zitrone oder 1 EL Geschmacksöl Zitrone
(Pateras by Stefanos)
4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1/3 TL Harissa-Paste
1/3 TL Zimt
2/3 TL Kreuzkümmel
4 Stiele Petersilie
4 Stiele Koriander
3 Stiele Minze
1 Stiel Thymian
2 Frühlingszwiebel
2/3 Tomate
2 Datteln
1 Bio Zitrone
Salz, Pfeffer, Küchenpapier



Zubereitung:

- Weinblätter in reichlich kochendem Wasser 10 Minuten garen. In ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
- Bulgur in leicht kochendem Salzwasser 15-20 Minuten gar kochen, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Zitronensaft und 5 EL Olivenöl in einer Schüssel mit Harissa, Zimt und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bulgur zugeben und mischen.
- Die Blätter der Kräuter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Stielansatz aus der Tomate schneiden, Tomate und Datteln sehr fein würfeln. Kräuter, Pinienkerne, Tomaten, Datteln und Frühlingszwiebeln zum Bulgur geben, vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Weinblätter auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit einer zweiten Lage Küchenpapier trocken tupfen. Jeweils 1 EL Bulgurfüllung in die Mitte geben. Die langen Blattseiten etwas nach innen über den Reis klappen und das Blatt vom Stielansatz zur Blattspitze hin fest aufrollen.
- Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die gefüllten Weinblätter darin von allen Seiten 1 Minute bei kleiner Hitze braten. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.
- TiPP: Mit Geschmacksöl Zitrone (Pateras by Stefanos) einfach beträufeln und verfeinern.

Vorspeise / Bruschette mit Fenchel und Schinken

Zutaten für 8 Personen:

- 1 Fenchelknolle ca. 300 g
- 1 EL Weißweinessig
- 7 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
- Geschmacksöle Zitrone, Orange, Chilli, Basilikum (Pateras by Stefanos)
- 8 Scheiben Baguette oder Ciabatta
- 8 Scheiben ital. Luftgetrockneten Schinken



Zubereitung:

- Fenchel putzen, Fenchelgrün abschneiden und in kaltes Wasser legen. Fenchel halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz würzen, 5 Minuten mit den Händen gut kneten. Essig und 3-4 EL Olivenöl verrühren, Fenchel darin 10 Minuten marinieren. Fenchelgrün abtropfen lassen, grob schneiden und mit dem Fenchelsalat mischen.
- Brotscheiben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill goldbraun rösten. Nach dem Herausnehmen aus dem Ofen leicht mit Olivenöl oder je nach Geschmacksrichtung mit den Geschmacksölen beträufeln.
- Fenchel auf den Brotscheiben verteilen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen.

Vorspeise / Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

40 g Kapern (Nonpareilles)
30 g grüne Oliven (ohne Stein)
6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
2 TL Zitronensaft / zusätzlich 1 TL Geschmacksöl
Zitrone (Pateras by Stefanos)
400 g Rinderfilet in 16 hauchdünne Scheiben
500 g grüner Spargel
40 g Parmesan
Meersalz, schwarzer Pfeffer, Salz



Zubereitung:

- Kapern und Oliven abtropfen lassen und fein hacken. Mit 4 EL Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer mischen.
- 1 EL Olivenöl auf 4 Tellern verstreichen, leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Filetscheiben einzeln zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder Gefrierbeuteln flach klopfen und 4 Scheiben auf jeden Teller legen.
- Den Spargel putzen und schräg in feine Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei starker Hitze unter Rühren 3 Min. braten. Salzen, pfeffern und mit 1 EL Vinaigrette mischen. Spargel auf die Fleischscheiben geben, restliche Vinaigrette drum herum träufeln.
- Den Parmesan mit einem Spargelschäler in Streifen hobeln und etwas zerkleinern. Auf das Carpaccio geben und mit frischem, grobem Pfeffer und etwas Meersalz bestreuen.

Vorspeise / Bresola-Röllchen

Zutaten für 4 Personen:

20 g Pistazienkerne
Saft von 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer
Geschmacksöl Chili, Zitrone (Pateras by Stefanos)
40 g Rauke
8 Bresola Scheiben
20 g Parmesan (dünn gehobelt)
3 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)



Zubereitung:

- Die Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Rauke abspülen und trocken schleudern.
- Bresola-Scheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils auf einer Seite mit Rauke und Parmesan belegen und mit je 1/2 TL Pistazien bestreuen. Die Scheiben fest aufrollen.
- Zum Servieren die Röllchen auf einer Platte anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit den restlichen Pistazien bestreuen.
- TIPP: Die Röllchen je nach Geschmacksrichtung leicht mit den Geschmacksölen von (Pateras by Stefanos) bestreichen

Vorspeise / Gegrillte-Antipasti

Zutaten für 4 Personen:

300 g Auberginen
300 g Zucchini
2 rote Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
200 g Möhren
2 EL Zitronensaft
Geschmacksöl Chili, Zitrone, Basilikum, Orange
(Pateras by Stefanos)
3 EL Aceto Balsamico Prestige (Pateras by Stefanos)
1 TL Rosmarin (gehackt)
4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)



Zubereitung:

- Auberginen, Zucchini und Zwiebeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Gemüse auf dem mittelheißen Grill von jeder Seite 2-4 Min. garen und in eine Schale legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zitronensaft, Olivenöl und Rosmarin verrühren. Auf die heißen Gemüse gießen und mind. 20 Min. marinieren.
- Antipasti leicht salzen, pfeffern und mit Aceto balsamico beträufeln.
- TiPP: Um Geschmackserlebnisse zu erleben, mit Geschmacksölen von Pateras by Stefanos beträufeln

Salate / Bauernsalat

Zutaten für 4 Personen:

2 rote Zwiebeln
6 EL Zitronensaft
2 Salatgurken
4 Tomaten
2 rote Paprikaschoten
1 Bund glatte Petersilie
Geschmacksöl Zitrone, (Pateras by Stefanos)
300 g gemischte Oliven mit Stein
200 g Schafskäse
10 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln mit 1 EL Zitronensaft und 1 Prise Salz in einer kleinen Schüssel mischen und 15 Min. marinieren.
- Inzwischen die Gurke streifig schälen, längs halbieren und entkernen. Stielansatz der Tomaten entfernen. Paprika vierteln und entkernen. Gemüse in 1 cm große Stücke schneiden. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Olivenfleisch vom Stein schneiden. Käse in 1 cm große Stücke brechen.
- Zwiebeln, Gurken, Tomaten, Paprika, Petersilie und Oliven in eine große Schüssel geben und mit 2 EL Zitronensaft und Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Sumach würzen. Käse vorsichtig untermischen.
- TiPP: Fügen Sie dem Salat 1 TL Geschmacksöl Zitrone hinzu

Salate / Feldsalat mit Granatapfel-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

2 Granatäpfel
30 g Ingwer (frisch)
8 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
Salz, Pfeffer
160 g Feldsalat
Geschmacksöle Zitrone, Orange (Pateras by Stefanos)



Zubereitung:

- Granatapfel waagerecht halbieren. Die Kerne aus einer Hälfte herauslösen. Die andere Hälfte auf einer Zitruspresse auspressen. Ingwer dünn schälen und fein reiben. Ingwer, 5 EL Granatapfelsaft, etwas Salz verrühren. Öl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren. Granatapfelkerne untermischen.
- Feldsalat verlesen und putzen. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Feldsalat in einer großen Schüssel mit der Granatapfel-Ingwer-Vinaigrette mischen und sofort servieren.
- TiPP: Individuell können Sie das Gericht mit den Geschmacksölen Zitrone und Orange von Pateras by Stefanos verfeinern. 1-2 TL je nach Geschmack

Salate / Lauwarmer Gemüsesalat

Zutaten für 4 Personen:

4 Zucchini (klein)
500 g Kirschtomaten
10 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
2 Römersalatherzen
6 EL Aceto Balsamico Prestige (Pateras by Stefanos)
Geschmacksöle Zitrone, Orange, Basilikum, Chilli
(Pateras by Stefanos)
2 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- 2 kleine Zucchini putzen, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. 250 g Kirschtomaten zugeben und 5 Min. mit braten.
- Inzwischen von 1 Römersalatherz das untere Ende ca. 2 cm breit abschneiden. Salat längs vierteln und auf eine Platte geben.
- Gemüse mit 3 EL Aceto balsamico und 3 EL Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Alles über dem Römersalat verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufelt servieren.
- TiPP: Versuchen Sie die Kreation mit den Geschmacksölen zu toppen und ihnen eine eigene Note zu verpassen.

Salate / Feldsalat mit Bündnerfleisch

Zutaten für 4 Personen:

300 g Feldsalat
2 EL Apfelessig
5 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 TL süßer Senf
6 EL Aceto Balsamico Prestige (Pateras by Stefanos)
Geschmacksöle Zitrone, Orange, Basilikum, Chilli
(Pateras by Stefanos)
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
80 g Granatapfelkerne



Zubereitung:

Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette Essig mit Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl verquirlen. Granatapfelkerne zugeben. Salat mit dem Bündner Fleisch mischen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Tipp: Versuchen Sie 1-2 TL von den Geschmacksölen unter zu mischen. Es gibt einen individuellen Geschmack.

Salate / Tomatensalat mit Burrata

Zutaten für 4 Personen:

3 EL Pinienkerne
2 Mini Gurken
8 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 rote Zwiebel
6 EL Rotweinessig
Geschmacksöle Zitrone, Orange, Basilikum (Pateras by Stefanos)
Cayennepfeffer, brauner Zucker, Salz, Pfeffer
1 Avocado
1 kg Tomaten (gemischt)
50 g Baby Blattspinat
4 Stiele Thymian
3 Stiele Minze
6 Stiele Kerbel
3 Stiele Oregano
5 Stiele Basilikum
2 Burrata (ca. 350g)



Zubereitung:

- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Gurken längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurken in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
- Essig mit etwas Cayennepfeffer, 1 EL Zucker, Salz und Pfeffer und 6 EL Olivenöl verrühren. Dressing beiseite stellen.
- Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado, Tomaten und Zwiebeln vorsichtig in einer Schale mit dem Dressing mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Burrata abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Spinat, Pinienkerne, Gurken und Kräuter zum Salat geben und mit der Burrata auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und sofort servieren.
- TiPP: Versuchen Sie anstatt dem Basilikum einfach das Basilikum Geschmacksöl.

Salate / Gegrillte Salate

Zutaten für 4 Personen:

5 EL Zucker
50 ml Weißweinessig
6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
2 Römersalatherzen
2 Radicchio Trevisano, geht auch mit Chicóree
Geschmacksöle Zitrone, Orange, Basilikum, Chilli
(Pateras by Stefanos)
100 g Schafskäse
3 EL Sherry-Essig
Salz, Pfeffer, Fleur de sel



Zubereitung:

- 1,5 l Wasser aufkochen. Zucker, 4 EL Salz und Weißweinessig zugeben. Römersalat und Radicchio putzen, waschen und längs halbieren. Nacheinander portionsweise im Essigsud 30 Sekunden garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
- Schafskäse zerbröseln. Die Salathälften auf dem heißen Grill direkt über der Kohle 1 Minute auf jeder Seite grillen. Salathälften auf eine Platte geben und mit Sherry-Essig und Olivenöl beträufeln. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen und mit dem Schafskäse bestreut servieren.
- TIPP: verfeinern sie die Salate je nach Gusto mit einem TL Geschmacksöl (Pateras by Stefanos)

Salate / Caesar-Bohnen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

800 g grüne Bohnen
2 Knoblauchzehen
12 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
6 Sardellen
8 EL Weißwein
2 EL Weißweinessig
Geschmacksöle Zitrone, Orange, (Pateras by Stefanos)
4 TL Zucker
4 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer,
4 Scheiben Schwarzbrot
4 EL Butter
4 Römersalatherzen
80 g italienischer Hartkäse (Grana Padang)



Zubereitung:

- Bohnen putzen und schräg halbieren. In kochendem Salzwasser 10–12 Min. kochen, dann abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Knoblauch fein reiben, Sardellen fein hacken, beides mit Weißwein, Essig, 1 TL Zucker, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Öl unterschlagen. Mit den Bohnen mischen.
- Brot ca. 1 cm groß würfeln. Butter zerlassen, Croûtons darin bei mittlerer Hitze knusprig anrösten. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, in grobe Stücke zerpfücken, unter den Bohnensalat mischen, evtl. nachwürzen. Käse mit einem Spargelschäler oder einer Reibe in Späne hobeln und mit den Croûtons über den Salat streuen.
- TiPP: Das Olivenöl mit einem Schneebesen erst unterschlagen, nachdem Knoblauch und Sardellen mit Weißwein, Essig, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrührt wurden. Denn sobald das Öl im Dressing ist, lösen sich feste Bestandteile wie Salz und Zucker nicht mehr so gut auf. Probieren Sie die Geschmacksöle für einen individuellen Geschmack.

Salate / Sellerie-Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Bio-Salatgurke
1 Salzzitrone
4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 rote Zwiebel
150 g Kirschtomaten
Geschmacksöle Zitrone, Orange, Basilikum, Chilli
(Pateras by Stefanos)
300 g Staudensellerie
3 Frühlingszwiebel
5 Stiele Minze
5 Stiele Koriander
5 Stiele Petersilie
1 Römersalatherz
1 EL Grenadine
1/2 Saft von einer Zitrone
100 g gemischte Oliven
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Salatgurke gründlich waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Salzzitrone und Zwiebel fein würfeln. Kirschtomaten halbieren. Staudensellerie abfädeln (die Blätter beiseitelegen) und die Stangen fein würfeln.
- Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Die Blätter der Kräuter abzupfen und grob hacken. Römersalatherz putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden.
- Granatapfelsirup, Zitronensaft und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Zutaten und die Oliven mit dem Dressing mischen und den Salat sofort servieren. Dazu passt Pitabrot.
- TIPP: Individualisieren Sie den Geschmack mit den Geschmacksölen von (Pateras by Stefanos)

Salate / Mediterraner Gemüsesalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Gemüsezwiebeln
500 g Zucchini
5 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
200 g Kirschtomaten
25 g Kapern (abgetropft)
25 g grüne und schwarze Oliven
Geschmacksöle Zitrone, Orange, (Pateras by Stefanos)
2 EL Zitronensaft
1/2 Bund Basilikum



Zubereitung:

Gemüsezwiebeln in 1 cm dicke Ringe schneiden. Zucchini waschen und schräg in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen. Die Gemüse in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Olivenöl mischen. In einer heißen Grillpfanne nacheinander grillen. Inzwischen Kapern und grüne und schwarze Oliven ohne Stein hacken. In einer Schüssel mit Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das heiße Gemüse in die Marinade geben. Abkühlen lassen, die Blätter vom Bund Basilikum abzupfen, grob zerzupfen und untermischen.

Salate / Fladenbrotsalat

Zutaten für 4 Personen:

300 g Fladenbrot
300 g Staudensellerie
10 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
500 g Tomaten
2 weiße Zwiebeln
Geschmacksöle Zitrone, Orange, Basilikum, Chilli
(Pateras by Stefanos)
10 EL Weißweinessig
2 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- 150 g Fladenbrot (vom Vortag) in 2 cm große Würfel schneiden und auf einem Blech im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 6-8 Min. goldbraun rösten. Brotwürfel abkühlen lassen.
- 150 g Staudensellerie putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. 250 g Tomaten in Spalten schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. 1 weiße Zwiebel in dünne Ringe hobeln oder schneiden.
- 5 EL Weißweinessig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL gutes Olivenöl unterrühren. Die Hälfte der Marinade mit Staudensellerie, Tomaten und Zwiebeln mischen. Restliche Marinade mit 100 ml kaltem Wasser verrühren und mit dem Brot in einer großen Schüssel mischen. Mariniertes Gemüse unterheben und den Brotsalat sofort servieren.
- TiPP: Individualisieren Sie die Geschmacksrichtung mit 1-2 TL der verschiedenen Geschmacksöle von (Pateras by Stefanos)

Salate / Griechischer Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 Salatgurke
2 Paprikaschoten (rot und grün)
125 ml Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
500 g Tomaten
2 Zwiebeln
Geschmacksöl Zitrone (Pateras by Stefanos)
200 g Schafskäse
Oregano
100 g Oliven (schwarz oder grün)
1 Zitrone, (Saft davon)
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und achtern. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven wenn aus dem Glas abgießen und mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben.
- Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat gießen und umrühren.
- TiPP: Mischen Sie einen TL Geschmacksöl Zitrone (Pateras by Stefanos) zu und Sie werden überrascht sein.

Salate / Couscous-Salat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 EL Tomatenmark
2 Paprikaschoten, rot und gelb
Geschmacksöl Zitrone, Chili, Orange (Pateras by Stefanos)
1 Dose Mais
4 Lauchzwiebeln
2 EL Reisessig
1 EL Currypaste, rot, vegan
1 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer, Geschmacksöl Chili, Kreuzkümmel,
Zucker, Petersilie glatt, Schnittlauch oder
Frühlingszwiebel in feine Ringe geschnitten



Zubereitung:

- Den Couscous mit dem aufgekochten Fonds übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeitszugabe mit der Anweisung des Herstellers abgleichen. Je nach Typ und Hersteller kann eine unterschiedliche Menge nötig sein. Ggf die Flüssigkeitsmenge erhöhen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter waschen und klein schneiden.
- Tomatenmark, Currypaste, Reisessig, Olivenöl und Sojasauce mit dem Couscous vermengen. Das Gemüse untermischen und mit Salz, Pfeffer, und einem TL Chili Geschmacksöl (Pateras by Stefanos), Kreuzkümmel und etwas Zucker abschmecken. Etwas glatte Petersilie und Zwiebellachgrün dazugeben.
- TiPP: Versuchen Sie abwechselnd die unterschiedlichen Geschmacksöle von (Pateras by Stefanos), einfach untermischen.

Salate / Griechischer-Krautsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 Spitzkohl
2 Zwiebeln
80-100 ml Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 kleine Tasse Zucker
2 EL Salz
Geschmacksöl Zitrone, Chili, Orange (Pateras by Stefanos)
1 TL Pfeffer
125 ml Kräuteressig
1 Flasche Mineralwasser mit Kohlensäure 0,7 Liter



Zubereitung:

- Den Kohl fein raspeln und ggf den Strunk entfernen. Dann in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zu dem geraspelten Kohl geben.
- Zucker, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuteressig und Mineralwasser vermischen. Der Zucker muss sich gut auflösen. Beim Zugeben des Mineralwassers schäumt es etwas. Die Soße über das Kraut gießen.
- Das Ganze mit einem kleineren Deckel als die Schüssel ist abdecken und mit etwas beschweren. 24 Stunden ziehen lassen. Am nächsten Tag abgießen und servieren.
- TIPP: Verleihen Sie dem Krautsalat eine individuelle Note mit den Geschmacksölen von (Pateras by Stefanos)

Salate / Nudelsalat Italiano

Zutaten für 4 Personen:

250 g Penne oder Nudeln nach Wahl
50 g Pinienkerne
80 ml Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
Rucola
100 g getrocknete Tomaten
200 g Mozzarella
150 g Parmaschinken
Salz, Pfeffer
3 EL Balsamico, hell oder dunkel, je nach Geschmack
1 Knoblauchzehe
1 TL Pesto
1 TL Senf
1 TL Honig
Frischer Parmesan



Zubereitung:

- Die Nudeln kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett leicht anbräunen. Rucola gut waschen, trocken schleudern und etwas kleiner schneiden. Die getrockneten Tomaten gut abtropfen und wie den Mozzarella und den Parmaschinken klein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben, salzen und pfeffern.
- Olivenöl, Essig, klein gehackte oder gepresste Knoblauchzehe, Pesto, Senf und Honig miteinander vermischen und kurz vor dem Essen über den Salat geben. Alles noch einmal gut durchmischen und mit dem geriebenen Parmesan garnieren.
- TIPP: Versuchen Sie ruhig die Geschmacksölen von (Pateras by Stefanos), einfach 1-2 TL von der gewünschten Geschmacksrichtung und Sie werden begeistert sein.

Salate / Quinoa-Salat mit Tomaten und Avocado

Zutaten für 4 Personen:

1 Tasse Quinoa
1 Salatgurke
8 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Avocado
10 Cocktailtomaten
1 1/2 Bund Petersilie
1 TL Salz
Geschmacksöl Chili (Pateras by Stefanos)
Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Die Quinoa im Sieb waschen, im Topf mit Wasser bedecken und 20 Min kochen. In der Zwischenzeit Tomaten, Avocado und Gurke würfeln, die Petersilie hacken.
- Die Quinoa sollte dann eine Konsistenz von weichem Reis haben, dann kann man sie unter Wasser abbrausen und abtropfen lassen, damit die Quinoa etwas trockener und lockerer wird.
- Mit den Gemüsewürfeln und der Petersilie vermischen, salzen und nach Geschmack noch etwas pfeffern. Das Olivenöl und einen TL Geschmacksöl (Chili oder Chili) dazugeben. Mit dem Chili Öl von Pateras by Stefanos bringen Sie die Verdauung in Schwung. Die leichte Schärfe ist ein guter Gegensatz zur etwas laschen Gurke.
- Alles gut vermengen und servieren.
- TIPP: Sind Sie mit dem Chili Geschmacksöl vorsichtig und nehmen Sie erst einmal wenig. Nachwürzen kann man immer.

Salate / Kichererbsensalat mit getrockneten Tomaten und Feta

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Dose Kichererbsen
1 kleine Zwiebel, geschnitten
5 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Handvoll getrocknete Tomaten, klein geschnitten
70 g Feta Käse, klein gewürfelt
1 TL Geschmacksöl Chili (Pateras by Stefanos)
1 Handvoll Petersilie, gehackt
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. In einer Schüssel die Kichererbsen, Zwiebel, getrocknete Tomaten, den Feta und die Petersilie vermischen. Etwas Schale der Zitrone dazu reiben. Die Zitrone danach aufschneiden und auspressen.
- Olivenöl, 2-3 EL Zitronensaft und Knoblauch zu einem Dressing vermischen. Unter den Salat mischen und diesen dann mit 1/2 TL Geschmacksöl Chili (Pateras by Stefanos), Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
- Danach eventuell nachwürzen.
- Der Salat schmeckt super zu Brot, Grillfleisch oder Grillschwein.
- TiPP: Lieber etwas vorsichtiger mit dem Geschmacksöl Chili umgehen. Nachwürzen geht immer.

Salate / Rote Linsen-Salat mit Roter Bete

Zutaten für 4 Personen:

200 g Linsen, rote
1 TL Kreuzkümmel
4-5 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 TL Currypulver
350 ml Gemüsebrühe
4 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Petersilie, gehackt
400 g Rote Bete, gekocht
1 TL Senf
3 EL Apfelessig
1 EL Honig
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Zuerst 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen sowie abkühlen lassen.
- Die Rote Bete auch in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.
- Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und den Rest des Olivenöls nach und nach zu dem Dressing zugeben.
- Jetzt erst die Linsen mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Salate / Reissalat à la Nicoise

Zutaten für 4 Personen:

250 g Reis, z.Bsp. Basmati
2 Dosen Thunfisch, im eigenen Saft
8 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
200 g Bohnen (Prinzess)
2 TL Senf, körnig
8 EL Rotweinessig
4 Eier, hart gekocht
Oliven, Kalamata dunkelrot
Peperoni, eingelegte
Nach belieben rote Zwiebeln
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Reis nach Anleitung kochen und kalt stellen. Prinzessbohnen 5 Minuten in Salzwasser kochen, anschließend in Eiswasser abschrecken.
- Den Reis auf 4 Tellern anrichten. Darauf die Prinzessbohnen, den abgetropften Thunfisch, die geviertelten Eier anrichten. Mit Oliven, Peperoni und roten Zwiebeln garnieren.
- Aus Essig, Olivenöl und Senf ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen.

Salate / Sommerlich leichter Reissalat

Zutaten für 4 Personen:

8 Spitzpaprika, gelb, in Streifen geschnitten
12 Tomaten, geachtelt
4-6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
2 Zucchini, roh, in dünnen Scheiben
2 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringen
8 Tassen Reis, gekocht
20 Blätter Basilikum, frisch, in Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
8 EL Essig
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Die Marinade in einer Schüssel anrühren, das kleingeschnittene Gemüse untermischen und zuletzt den Reis und das Basilikum.
- TIPP: Die Mengenangaben sind ungefähr, sie können nach Belieben variiert werden. Die Reissorten für den Salat sind Naturreis, Basmati oder Parboiledreis. Falls kein frisches Basilikum zur Hand, mischen Sie das Geschmacksöl Basilikum der Pateras by Stefanos bei. Sie werden über den Geschmack erstaunt sein.

Salate / Türkischer Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen:

100 g Zwiebeln rot oder weiß
1/2 TL Salz
4-6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
500 g Tomaten
250 g Gurken
1 kleine Peperoni
1 Handvoll Petersilie, glatt
25 ml Zitronensaft, frisch gepresst
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden, mit dem Salz bestreuen und ein paar Minuten ruhen lassen. Die Zwiebeln kurz abspülen und gut ausdrücken. Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Bei der Peperoni die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Die Blattpetersilie von den Stängeln zupfen und hacken (nicht zu fein).
- Zitronensaft, Olivenöl und Salz vermengen und über den Salat gießen.
- TiPP: Wem Peperoni zu scharf sind, der nimmt für den Geschmack eine grüne Spitzpaprika und würzt mit einem halben TL Geschmacksöl Chili von Pateras by Stefanos nach.

Salate / Mozzarella-Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen:

4 Tomaten
600 g Mozzarella
6-8 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 EL Oregano
1 Bund Basilikum
Acete Balsamico Prestige (Pateras by Stefanos)
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Die Tomaten und den Mozzarella in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf einen flachen Teller nebeneinander verteilen. Danach mit Olivenöl begießen und etwas Balsamico, danach mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen und vorm Servieren mit den frischen Basilikumblättern garnieren.
- Reichen Sie dazu geröstetes Brot oder Baguette.
- TiPP: Fall Sie einen intensiveren Basilikum Geschmack möchte, dann beträufeln Sie das Gericht mit dem Geschmacksöl Basilikum von Pateras by Stefanos.

Salate / Oktopus-Rucola-Salat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Oktopus, gekocht, küchenfertig
100 g Rucola
6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
50 ml Balsamico, hell
10 ml Senf, mittelscharf
10 ml Honig
1 Knoblauchzehe, gerieben



Zubereitung:

- Oktopus in mundgerechte Stücke schneiden, Rucola waschen und mit einer Salatschleuder etwas trocknen. Oktopus und Rucola in eine Salatschüssel geben.
- Olivenöl, Balsamico, Honig, Senf und Knoblauch in einen Schüttelbecher geben und schütteln. Abschmecken, evtl mehr Honig oder Knoblauch zugeben - je nach Vorliebe. Die Salatsoße über Rucola und Oktopus geben, mischen und servieren.
- TIPP: Dazu reichen Sie ein Baguette und ein Glas Grain de Gris und alles ist perfekt.

Salate / Oktopussalat

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Oktopus, gekocht, küchenfertig
10 Knoblauchzehen
2-4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Karotte, in Stücke geschnitten
Etwas Selleriegrün, in Stücke geschnitten
1 Zwiebel, grob gehackt
Einige schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Einige Wacholderbeeren
6 EL Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Zwiebel, rot, in feine Ringe geschnitten
1 Chilischote, rot, halbiert, Kerne entfernt, schräg in feine Streifen geschnitten
Etwas Rosmarin oder Oregano
2 TL Limettensaft
2 TL Aceto Balsamico Prestige (Pateras by Stefanos)
1 TL Zucker



Zubereitung:

- Den Oktopus mit Karotte, Sellerie, Knoblauch, Zwiebeln sowie Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und etwas Salz in Wasser zum Kochen bringen und 2 Stunden Zimmern lassen. Wenn nötig, Wasser nachgießen.
- Abtropfen und etwas abkühlen lassen, in Stücke von ca. 1-2 cm schneiden. Mit Frühlingszwiebeln, roter Zwiebel und den Streifen von der roten Chilischote vermischen.
- Dressing aus den anrühren, 4 Knoblauchzehen fein gehackten eine kleine Schüssel geben, dazu 2 EL Olivenöl, 2 TL Limettensaft und 2 TL Balsamico, dann etwas Rosmarin oder Oregano, 1 TL Zucker und das ganze salzen und pfeffern. In der Schüssel gut verrühren, über den Oktopus geben und ein paar Stunden durchziehen lassen.
- TiPP: Wem die Chilischote zu scharf ist, der sollte eine Spitzpaprika nehmen und mit dem Geschmacksöl Chili von Pateras by Stefanos eine gewisse Schärfe hineinbringen. Lieber etwas weniger Geschmacksöl, 1/2 TL und dann abschmecken.

Salate / Fenchel-Gurken-Salat mit Lachs und Datteln

Zutaten für 4 Personen:

2 kleine Salatgurken
2 Fenchelknollen
6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
4 Lauchzwiebeln
700 g Lachs, gebraten oder pochiert
12 Datteln, getrocknet, entsteint, in Scheiben geschnitten
2 EL, gehäuft, Walnusskerne, trocken geröstet, grob gehackt
3 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Die Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Die Fenchelknolle putzen, waschen und das Grün zur Seite legen. Die Gurke und die Fenchelknolle in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Aus Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing rühren, mit Gemüse, Datteln und Walnusskernen mischend etwas durchziehen lassen.
- Den Lachs in mundgerechte Stücke teilen, vorsichtig unterheben und abschmecken. Den Salat mit dem klein gezupften Fenchelgrün bestreut servieren.

Salate / Gurkensalat mit Feta und Minze

Zutaten für 4 Personen:

1 Salatgurke
200 g Feta-Käse
3 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Zitrone, den Saft davon
Einige Stiele Minze, nach Wunsch
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Die Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Leicht salzen und in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Minzblättchen vom Stengel abzupfen und in Streifen schneiden. Feta zerbröckeln.
- Zitronensaft, Olivenöl und Minze vermengen, nach Geschmack pfeffern. Mit den Gurkenscheiben vermischen und kühl servieren.

Hauptspeisen / Mediterrane Hackbällchen in Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen:

200 g Kirschtomaten
1 gelbe Paprika
6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
5 Stiele Petersilie
8 Stiele Thymian
600 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
3 EL Semmelbrösel
2 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer aus der Mühle, Edelsüßpaprika
250 ml Rotwein
1 Packung gestückelte Tomaten (á 500 g)
1 Packung Mini Mozzarellakugeln (á 150g)



Zubereitung:

- Tomaten waschen, Paprika putzen, waschend in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch hacken, Zwiebeln fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen und hacken.
- Für die Bällchen, Hack, Ei, Semmelbrösel, 1 EL Tomatenmark, Petersilie, je Hälfte Zwiebeln und Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Aus der Masse ca. 20 Hackbällchen formen.
- 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundherum anbraten und herausnehmen. Paprika, je Rest Zwiebeln und Tomatenmark einrühren. Mit Wein, 125 ml Wasser und stickigen Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Aufkochen, Hackbällchen zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Kirschtomaten zufügen und alles ca. 5 Minuten weitergaren.
- Mozzarella abtropfen lassen und unter die Hackbällchen heben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- TiPP: Bringen Sie eine leichte Schärfe mit dem Geschmacksöl Chili von Pateras by Stefanos in das Gericht.

Hauptspeisen / Quiche mit mediterranem Gemüse

Zutaten für 12 Stücke:

125 g Butter
1 Ei
4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Zwiebeln
250 g Mehl
2 Knoblauchzehen
Je 1 rote und grüne Paprika
2 Zucchini (ca. 400g)
1 kleine Aubergine (ca. 300g)
2-3 EL Aceto Balsamico Prestige (Pateras by Stefanos)
4 Stiele Basilikum
Salz und Pfeffer aus der Mühle,
Mehl für die Arbeitsfläche
Trockenerbsen zum Blindbacken



Zubereitung:

- Butter in Stücke schneiden. Butter, 1-2 EL Wasser, Ei, Mehl und 1/2 TL Salz zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Tarteform (26 cm) fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm) ausrollen. Form damit auslegen, Rand andrücken. Mit Backpapier auslegen und Trockenerbsen einfüllen. Im vorgeheizten Backofen Umluft 175°C ca. 10 Minuten blind backen. Herausnehmen, Papier und Erbsen entfernen. Boden weitere ca. 10 Minuten goldbraun baacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Auberginen darin 5-8 Minuten braten. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Zwiebelwürfel zugeben. Auberginen-Mix aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Paprika darin 5-8 Minuten braten. Knoblauch 1-2 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Gegartes Gemüse wieder zugeben und nochmals erhitzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 3 Stielen klein hacken. Gemüse und Basilikum mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Heißes Gemüse auf den Tarteboden geben. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.
- TiPP: Zur Geschmacksintensivierung können Sie die Geschmacksöle Chili, Basilikum von Pateras by Stefanos vor dem anrichten leicht drüber träufeln.

Hauptspeisen / Hähnchen vom Blech nach griechischer Art

Zutaten für 4 Personen:

1 Bio Zitrone
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
3 Stiele Dill
5 Stiele Oregano
1/2 EL Edelsüßpaprika
4 Hähnchenfilets (ca. 700 g)
500 g Kartoffeln
2 Tomaten
60 g Oliven (Kalamata)
200 g Feta-Käse
Salz und Pfeffer aus der Mühle,
1 rote Zwiebel
80 g Soft-Tomaten



Zubereitung:

- Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Dillfähnchen klein schneiden. Oreganoblättchen grob hacken. Paprikapulver, Knoblauch, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen mit Marinade bestreichen und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Hähnchen, Kartoffeln, Tomaten und Oliven auf ein Backblech geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen-Mix im vorgeheizten Backofen (E-Herd 225°C / Umluft 200°C) 20-30 Minuten garen. Zitronenscheiben nach ca. der Hälfte der Zeit zugeben.
- Feta-Käse in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Getrocknete Tomaten, Feta-Käse, 3 EL Olivenöl und Zwiebelringe vermengen. Blech aus dem Ofen nehmen und dem Feta-Mix bestreuen. Übrige Marinade über das Fleisch geben und alles zusammen servieren.
- TiPP: Bringen Sie Individualität in Ihre Speisen mit den Geschmacksölen von Pateras by Stefanos. Ein wenig über das Gericht träufeln und Sie werden überrascht sein.

Hauptspeisen / Griechischer Nudelsalat mit Oktopus

Zutaten für 4 Personen:

3 Knoblauchzehen
800 g küchenfertiger Oktopus
6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Lorbeerblatt
1 TL Pfefferkörner
150 g Kritharaki Nudeln
400 g Kirschtomaten
1 Kohlrabi
1 Schalotte
1 Topf Basilikum
5 EL Weißweinessig
Salz und Pfeffer aus der Mühle,
1 TL flüssigen Honig
100 g Oliven (Kalamata)



Zubereitung:

- Für den Oktopus Knoblauch schälen und Zehen halbieren. Oktopus waschen. 1 EL Olivenöl, 2 EL Wasser, Knoblauch, Lorbeer, Pfefferkörner und 1 TL Salz erhitzen. Oktopus zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde weich garen.
- Für den Salat ca. 2 L Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Tomaten waschen und halbieren. Kohlrabi schälen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
- Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. 3 EL Olivenöl damunterschlagen. Die Nudeln abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit vorbereiteten Salatzutaten, Oliven und Vinaigrette mischen.
- Oktopus in grobe Stücke teilen, mit 2 EL Olivenöl mischen und in einer großen Pfanne ca. 3 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Oktopus anrichten.
- TiPP: Anstatt Basilikum können Sie auch das Geschmacksöl Basilikum von Pateras by Stefanos verwenden. Probieren Sie einfach auch die anderen Geschmacksrichtungen aus, Sie werden überrascht sein

Hauptspeisen / Pollo „Panzanella“

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehen
4 Hähnchenkeulen (á ca. 200 g)
4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
200 g Ciabatta vom Vortag
2 rote Zwiebeln
1 Bund Basilikum
300 g Kirschtomaten
125 g Mozzarella
2 EL Kapern
2 EL heller Balsamico-Essig



Zubereitung:

- Backofen vorheizen (E-Herd 200°C/Umluft 180°C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl, 1/2 TL Paprika und Salz in einer Schüssel verrühren. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Geschmacksölen von Pateras by Stefanos je nach Gusto einreiben. Auf das Blech legen und im heißen Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.
- Inzwischen Brot in kleine Stücke zupfen. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Ca. 10 Minuten vor Garzeitende der Hähnchenkeulen die Brotstücke auf dem Backblech verteilen und mitbacken.
- Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mozzarella in Stücke zupfen. Keulen und Brot aus dem Ofen nehmen. Brot, Tomaten, Zwiebeln, Kapern und Essig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den warmen Brotsalat mit Hähnchenkeulen und Mozzarella anrichten. Mit Basilikum bestreuen.
- TiPP: Verleihen Sie dem Gericht eine individuelle Geschmacksnote durch beträufeln mit den Geschmacksölen von Pateras by Stefanos.

Hauptspeisen / Fischpäckchen „Urlaubstraum“

Zutaten für 4 Personen:

4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
2 Zucchini
2 Tomaten
1 Bio Zitrone
4 Stiele Oregano
4 Stiele Petersilie
600 g Kabeljaufilet
150 ml trockener Weißwein
1/2 Ciabatta Baguette
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in Spalten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, Blättchen von den Stielen zupfen.
- Fisch abspülen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Bögen Pergamentpapier oder Backpapier auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Schalotten, Knoblauch, vorbereitetes Gemüse, Zitronenscheiben und Kräuter darauf verteilen. Je ein Stück Fisch daraufsetzen und mit je 1 EL Olivenöl beträufeln.
- Papier jeweils an zwei Enden mit Garn zubinden, dabei zunächst oben eine Öffnung lassen. Päckchen auf ein Backblech setzen. Gemüse mit Wein beträufeln und die Päckchen durch mehrfaches Umfalten der offenen Papierkanten endgültig verschließen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°C / Umluft 180°C) ca. 20 Minuten backen. Dazu reichen Sie das Ciabatta.
- TIPP: Nachdem Sie den Fisch aus dem Ofen genommen haben, beträufeln Sie ihn mit Olivenöl und/oder den Geschmacksölen von Pateras by Stefanos um ihm eine individuelle Geschmacksnote zu verabreichen. Vorzugsweise Zitrone/Chili/Orange

Hauptspeisen / Scampis an Speck-Artischocken Kirschtomaten

Zutaten für 4 Personen:

50 g Knoblauchbutter
4 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Packung Baguette Brötchen 2 Stück
2 Dosen Artischocken-Herzen (á 240 g)
12 Scheiben Frühstücksspeck
1 Zucchini (ca. 200 g)
3-4 Stiele Thymian
1 Knoblauchzehe
150 g Kirschtomaten
12 küchenfertige Garnelen mit Schwanz (á ca. 30g)
Grobes Meersalz



Zubereitung:

- Knoblauchbutter in ca. 16 Scheiben schneiden. In jedes Baguette ca. 8 schräge Schnitte schneiden, in jeden Schnitt eine Scheibe Butter stecken. Brote im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°C/Umluft 175°C) 8-10 Minuten backen.
- Inzwischen Artischocken in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Jedes Artischockenherz mit einer Scheibe Speck umwickeln. Enden der Zucchini abschneiden. Zucchini längs halbieren und in schräge dicke Scheiben schneiden.
- Thymian waschen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten waschen und abtropfen lassen. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen.
- Baguette aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen und Knoblauch darin unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.
- Artischocken und Zucchini im heißen Bratfett unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Garnelen mit Thymian, Tomaten zugeben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Thymian garnieren. Dazu reichen Sie Knoblauch-Baguette.

Hauptspeisen / Antipasti-Platte

Zutaten für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen
9 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
600 g Hähnchenfilets
1 TL Kräuter
1 Glas Röstpaprika (370 ml)
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Mini Römersalat
125 g Mozzarella
1/2 Bund Basilikum
5 EL Balsamico-Essig (Pateras by Stefanos)
80 g Salami, sehr dünne Scheiben
Salz und Pfeffer aus der Mühle, Zucker



Zubereitung:

- Knoblauch schälen und fein hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden. Knoblauch, Hähnchen und getrocknete Kräuter mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer machen und beiseitestellen.
- Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe hobeln. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
- Mozzarella abtropfen lassen und grob zerzupfen.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen, 6 EL Olivenöl strukturiert darunterschlagen.
- Basilikumstreifen unterrühren. Salat auf einer großen Platte verteilen. Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Salami und Mozzarella darauf verteilen. Fleisch in die Mitte legen. Nun alles mit der Vinaigrette beträufeln.
- TiPP: Die Kräutermischung kann man prima aus einzelnen Gewürzen selbst herstellen (eine feste Rezeptur gibt es nicht). Wir empfehlen einen Mix aus Oregano und Basilikum (je 2 EL), Rosemarin und Thymian (je 1 EL) sowie Salbei und Majoran (je 1 TL) in ein Schraubgläßchen abzufüllen. Verfeinern Sie das ganze mit den Geschmacksölen von Pateras by Stefanos.

Hauptspeisen / Kräutersardinen

Zutaten für 4 Personen:

1 Bio Zitrone
4 EL + 100 ml Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Knoblauchzehe
5 Stiele Oregano
5 Stiele Thymian
1 kg küchenfertige Sardinen
2 EL Mehl

Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Für das Zitronen-Kräuter-Öl die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale in feinen Streifen abziehen. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Oregano und Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronenschale, -saft, Knoblauch und Kräuter verrühren. 4 EL Olivenöl darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Sardinen kalt abspülen und gut trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl durch ein Sieb bestäuben. Ca. 100 ml Öl in einer Pfanne erhitzen, die Sardinen darin portionsweise von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und mit dem Zitronen-Kräuter-Öl beträufeln. Sofort servieren. Dazu schmecken Weißbrot und grüner Salat.
- TiPP: Probieren Sie die Geschmacksöle von Pateras by Stefanos, beträufeln Sie das Gericht mit dem Öl das Ihrer Geschmacksrichtung am nächsten kommt oder experimentieren Sie ein wenig. Sie werden überrascht sein.

Hauptspeisen / Spaghetti vongole

Zutaten für 4 Personen:

1500 g Venusmuscheln
4-6 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
4 Knoblauchzehe
2 Peperoni
8 reife Tomaten
800 g Spaghetti
12 Stiele glatte Petersilie
Salz und Pfeffer aus der Mühle und Meersalz



Zubereitung:

- Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und gut abtropfen lassen. Offene Muscheln wegwerfen. Knoblauch schälen und hacken. Peperoni waschen. Tomaten waschen und achteln. Für die Spaghetti 3-4 L Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) aufkochen.
- Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Knoblauch und Peperoni darin kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muscheln zugeben, erhitzen und zugedeckt 4-6 Minuten garen, dabei die Pfanne ab und zu schwenken.
- Geschlossenen Muscheln wegwerfen. Tomaten unterheben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Inzwischen die Spaghetti ins kochende Salzwasser schütten und nach Packungsanweisung bissfest garen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nudeln in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.
- Muscheln und Petersilie unterheben. Alles anrichten.
- TiPP: Wenn Sie etwas Schärfe möchten, dann einfach etwas Geschmacksöl Chili von Pateras by Stefanos drüber träufeln.

Hauptspeisen / Teriyaki Lachs

Zutaten für 2 Personen:

2 Lachskoteletts
1-2 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
Himalaya Salz
2 EL Teriyaki Soße



Zubereitung:

- Den Lachs waschen und in ein Gefäß mit Deckel geben. Fügen Sie die Teriyaki Soße, das Olivenöl und Salz hinzu, gut umrühren. Den Deckel schließen und einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl hinzufügen und den Fisch in der Pfanne, auf beiden Seiten anbraten, nicht durchbraten. Der Fisch sollte innen noch glasig sein.
- Herausnehmen und den Teriyaki Lachs servieren.

Hauptspeisen / Thunfisch Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

500 g Thunfisch-Filet, yello fine
8 EL Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
1 Limone
1 Knoblauchzehe
1 Bund Rucola
8 Kirschtomaten
1 EL Parmesan
Sprossen für Deko
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Teller mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Fisch in dünne Scheiben schneiden und die Teller damit auslegen. Mit Olivenöl und etwas Limonensaft marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rucola putzen, waschen, wieder trocken schleudern und locker auf dem Teller verteilen. Tomaten putzen, achtern und auf dem Teller verteilen. Sprossen darüber streuen. Parmesan auf den Tellern hobeln bzw. verteilen.
- TiPP: Probieren Sie ruhig andere Geschmacksrichtungen mit den Geschmacksölen von Pateras by Stefanos.

Hauptspeisen / Pulpo Gallega

Zutaten für 4 Personen:

1 Oktopus ca. 1Kg geputzt und ausgenommen
100 ml Olivenöl (Nativ Extra Pateras by Stefanos)
4 mittelgroße Kartoffeln, geschält
1 kleine Zwiebel, halbiert mit Schale
2 Lorbeerblätter
1 EL geräuchertes Paprikapulver, süß oder scharf nach Wunsch
Meersalz



Zubereitung:

- Den Oktopus, falls gefroren vorher auftauen. Dann in einen Topf mit kochendem Wasser (ohne Salz), mit den Zwiebeln und den Lorbeerblättern geben. Den Oktopus 3-4 mal aus dem Wasser heben und wieder eintauchen. Anschließend ca. 30-60 Minuten kochen, je nach Größe und Qualität. Wenn das Fleisch der Tentakeln angenehm bissfest und nicht zu weich ist, dann kommt der nächste Schritt. Den Oktopus aus dem Wasser herausnehmen, zur Seite legen. Das Wasser nicht wegschütten, das benötigen wir für den nächsten Schritt.
- Nun Salz ins restliche Oktopuswasser geben und die geschälten Kartoffeln dazugeben. Solange kochen bis sie gar und noch schön fest sind. Der Geschmack des Oktopus Wassers intensiviert den Geschmack der Kartoffeln.
- Nun machen wir es wie die Galicier auf ihren Festen. Den Oktopus mit der Schere in mundgerechte Stücke schneiden. Dann mit dem Messer die gegarten Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Oktopusstücke auf den Kartoffelscheiben anrichten. Nun würzen wir das Ganze noch mit Meersalz und Paprikapulver. Dann mit dem Olivenöl beträufeln und fertig ist die galicische Spezialität.

Substitution von Olivenöl durch Butter in Desserts

Mehr Natives Olivenöl Extra (NOE) in dein Leben zu bringen, ist eine Möglichkeit, ungesunde Fette zu reduzieren. NOE ist ein herzgesundes Fett und reich an Polyphenolen. Beides verleiht deinem Lieblingsgericht zusätzlichen Geschmack und Textur. Aber wenn es ums Backen geht, ersetzen wir schon lange Butter durch Olivenöl.

Im Mittelmeerraum ist die Verwendung von Olivenöl zum Backen in vielen Backrezepten ein vertrautes Merkmal. Für manche mag es vielleicht etwas ungewöhnlich klingen, aber Backen mit Olivenöl wird eigentlich schon seit Jahrhunderten gemacht, und das Backen mit Olivenöl statt mit Butter verleiht Backwaren eine leichte und luftige Textur. Um einen milden, subtilen Geschmack zu erzielen, wird empfohlen, beim Backen weniger intensive und spät geerntete Olivenöle zu verwenden. Hochintensive Öle könnten den Geschmack des Gerichts beeinträchtigen.

Es ist kein Geheimnis das Olivenöl den Cholesterinspiegel und den Gehalt an gesättigten Fettsäuren in Desserts dramatisch senkt. Es erzeugt leichter schmeckende und raffiniertere Backwaren, die den Geschmack der anderen Zutaten durchdringen lassen. Darüber hinaus enthält Olivenöl Vitamin E, das dazu beiträgt, die Frische zu erhalten und feuchte Backwaren (Kuchen, Kekse und Muffins) herzustellen.

Ein weiterer nützlicher Tipp ist die Verwendung von Olivenöl bei der Zubereitung einer Backform vor der Zugabe von Teig, um ein Verkleben zu verhindern. Pinsel/sprühe einfach das Öl auf die Schüssel, Backform, Backblech oder Springform und gebe den Teig darin. Damit Du besser verstehst, wie Du Olivenöl in Back- oder anderen Kochrezepten ersetzen kannst, verwende die untenstehende Tabelle, um die Buttermenge in einem Rezept durch die erforderliche Menge Olivenöl zu ersetzen. Diese Tabelle ist nützlicher für Backrezepte, bei denen es auf genaue Mengen ankommt.

Butter / Margarine	Olivenöl
1 Teelöffel	3/4 Teelöffel
1 Esslöffel	2 1/4 Teelöffel
1/4 Becher	3 Esslöffel

Die Substitution von Butter durch Olivenöl ist eine Schlüsselzutat zur Verbesserung der Gesundheit und zur Unterstützung der Ernährungsbedürfnisse, einschließlich Veganismus, Senkung des Cholesterinspiegels und Entfernung gesättigter Fette. Schaue Dir also gesunde Rezepte an und lasse dich inspirieren.

Desserts / Geschmacks-Explosion Vanilleeis mit Olivenöl, Salz

Zutaten für 4 Personen:

Vanilleeis
Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
Salzflocken



Zubereitung:

- Pro Person 1-2 Kugeln Vanilleeis in ein Schälchen geben, mit reichlich frischem Olivenöl übergießen und ein paar Salzflocken darüber geben.
- Mit einem Rosmarin- oder Oliven Zweig garnieren und sofort servieren.
- TIPP: Auch wenn Vanilleeis mit Olivenöl zunächst gewöhnungsbedürftig klingt. Dieses süditalienische Blitz Dessert muss man kosten um seinen Zauber zu begreifen. Die Kombination aus sahnig süßem, zart schmelzendem Vanilleeis, fruchtigem Olivenöl und knackigen Salzflocken schmeckt genial. Unbedingt nur hochwertiges Vanilleeis, Salzflocken und Olivenöl (Nativ Extra kaltgepresst von Pateras by Stefanos) verwenden.

Desserts / Schokolade-Olivenöl-Mousse mit Chili-Pekannüssen

Zutaten für 6 Personen:

200 g Zartbitterschokolade (55% Kakao)
120 ml Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
4 Eidotter
80 g brauner Zucker
2 EL Espresso
30 ml Whiskey (Bourbon)
2 Eiklar
1/2 TL feines Meersalz
80 g Pekannusskerne
25 g Staubzucker
1 Messerspitze Chiliflocken



Zubereitung:

- Schokolade hacken und in einer Metallschüssel über Wasserdampf schmelzen. Olivenöl löffelweise dazugeben und unterrühren. Abkühlen lassen.
- Eidotter mit braunem Zucker hell-schaumig schlagen. Schokolade, Espresso und 25 ml Whiskey unterziehen. Eiklar mit Meersalz steif schlagen und unter die Creme ziehen. In 6 Gläser füllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.
- Backrohr auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Pekannüsse mit Staubzucker, restlichem Whiskey (5 ml) und Chili vermischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten knusprig backen. Aus dem Rohr nehmen und abkühlen lassen.
- Mousse mit Pekannüssen garnieren und servieren.
- TiPP: Sollten Sie keine Chiliflocken haben, nehmen Sie das Geschmacksöl Chili von Pateras by Stefanos.

Desserts / Schokoladenpudding mit Olivenöl und Meersalz

Zutaten für 8 Personen:

150 ml frische Vollmilch
140 ml Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
100 ml Sahne
600 g dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao)
Etwas Meersalz



Zubereitung:

- Das ist ein Rezept für alle wahren Schokoladenliebhaber, die sich nicht schlecht fühlen wollen, wenn sie „gesündigt“ haben. Die Butter wurde durch hervorragendes Olivenöl von Pateras by Stefanos ersetzt und Zucker wird erst gar nicht eingesetzt.
- Bringen Sie die Milch und die Sahne zum Kochen und gießen Sie sie über die Schokoladenstückchen. So lange rühren, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht.
- Geben Sie nach und nach das Olivenöl hinzu. Lassen Sie das Dessert über Nacht im Kühlschrank kalt werden (mindestens 6 Std.).
- Streuen Sie vor dem Servieren einen Hauch Meersalz darüber. Man serviert dazu frische Erdbeeren und Basilikum.

Desserts / Schokolade-Olivenöl-Pudding mit marinierten Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:

150 ml frische Vollmilch
7 EL Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
1 Blatt Gelatine
150 g dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao)
2 Eidotter
20 g SpeiBestärke
400 ml Magermilch
20 g brauner Zucker
Schale von 1/2 Orange
Salz
16 Erdbeeren
1 EL Aceto Balsamico Prestige (Pateras by Stefanos)
1 EL Staubzucker
4 Basilikumblättchen (geschnitten)



Zubereitung:

- Förmchen (Inhalt ca. 125 ml) mit Öl ausstreichen und kühl stellen. Schokolade grob hacken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dotter, Stärke und 5 EL von der Milch glatt rühren. Übrige Milch mit Braunzucker, abgeriebener Orangenschale und 1 kleinen Prise Salz aufkochen. Milch unter Rühren in die Dottermasse gießen. Eiernmilch zurück in das Kochgefäß leeren und bei schwacher Hitzeiterrühren, bis die Masse cremige Konsistenz hat. Masse in eine Schüssel gießen. Gut ausgedrückte Gelatine, Olivenöl und die Hälfte der Schokolade einrühren. Masse ein wenig abkühlen lassen. Übrige Schokolade einrühren. Schokomasse in die Förmchen füllen und für 3 Stunden kalt stellen. Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen (Puddings lösen sich dann besser von der Form), Pudding auf Teller stürzen und mit den marinierten Erdbeeren servieren.
- Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Balsamico mit Staubzucker und Olivenöl verrühren. Beeren und Basilikum untermischen und kurz ziehen lassen.
- TiPP: Anstatt Orangenschale verwenden Sie ruhig das Geschmacksöl Orange von Pateras by Stefanos

Desserts / Erdbeeren mit Vanille-Olivenöl

Zutaten für 4 Personen:

600 g frische Erdbeeren
4 EL Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
1 Vanilleschote
1/2 Limette
40 g brauner Rohrzucker



Zubereitung:

- Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen und Schote in Stücke schneiden. Dann Mark und die Stücke der Schote im Olivenöl ca. 3 Minuten erwärmen (max. 50°C) und anschließend erkalten und durchziehen lassen.
- Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Größere Exemplare teilen.
- Limette waschen, abtrocknen. Schale mit einer Reibe sehr fein schaben und mit dem Rohrzucker mischen.
- Erdbeeren auf Desserttellern anrichten, mit dem Zucker und etwas Limettensaft beträufeln.
- Zum Schluss das Vanille-Olivenöl über die Erdbeeren gießen.

Desserts / Schokoladensoufflé „Savoir Vivre“

Zutaten für 1 Personen:

4 EL mit Backpulver vermisches Mehl
3 EL Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
4 EL Zucker
2 EL Kakao
1 Ei
3 EL Milch
3 EL Kuvertüre in Flocken oder Schokoladentrüffel
Etwas Vanille oder Zimt oder andere Aromen



Zubereitung:

- Alle pulverförmigen Zutaten in einer großen Kaffeetasse vermischen. Das Ei hinzugeben und mit einem Löffel gut vermischen. Die Milch und das Premium Natives Extra Olivenöl von Pateras by Stefanos zugeben. Umrühren bis eine homogene Mischung entsteht.
- Zum Schluss die Schokoladenflocken und die Vanille hinzufügen. Die Tasse 4 Minuten bei 180°C in den Ofen stellen. Das Soufflé wird über den Tassenrand aufgehen, aber sobald Sie es aus dem Ofen nehmen, geht es wieder ein.
- Optional können Sie es mit einer Kugel Eis & etwas Sahne servieren.

Desserts / Kräuter-Joghurteis mit gegrilltem Pfirsich & Olivenöl

Zutaten für 8 Personen:

150 ml frische Vollmilch
Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
100 g Zucker
1/2 Zitrone
1/4 TL Guarkernmehl
1/2 Bund Minze
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Karottengrün
450 g griechischer Joghurt
Salz nach Geschmack
8 weiße Pfirsiche
Kräuterstiel
1 EL Honig



Zubereitung:

- Für das Kräuter-Joghurteis die Milch, Zucker, den Abrieb der Zitrone und Guarkernmehl in einen Blender geben. Die Kräuter abwaschen und ebenfalls in den Blender zupfen, dabei die Stiele für die Pfirsiche aufbewahren. Gerne könnt ihr mit den Kräutern nach Belieben und Verfügbarkeit variieren. Nun alles fein mixen und anschließend mit dem griechischen Joghurt vermengen. Den Eis Mix in der Eismaschine gefrieren und danach noch für ca. 1 Stunde im Gefrierschrank reifen lassen.
- Für die gegrillten Pfirsiche zunächst alle Früchte halbieren, entkernen und anschließend in je drei Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl zugeben und darin die Pfirsiche anbraten. Haben die Pfirsiche Farbe genommen, kommen die restlichen Zutaten dazu und die Pfanne wird durchgeschwenkt. Die gegrillten Pfirsiche vor dem Servieren noch etwas abkühlen lassen.
- Zum Servieren die noch lauwarmen gegrillten Pfirsiche in eine Schale geben und darauf eine Kugel Kräuter-Joghurteis anrichten. Nun noch ein paar frische Kräuter zupfen und mit Nativem Olivenöl Extra von Pateras by Stefanos verfeinern.
- TIPP: Probieren Sie zum verfeinern auch die verschiedenen Geschmacksöle von Pateras by Stefanos.

Desserts / Zitronen-Thymian-Flans mit Olivenöl und Mandelcrunch

Zutaten für 4 Personen:

3 dl Vollrahm
Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
1 Bio Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
2 EL Orangen Honig
2 frische Eier
60 g Zucker
30 g geschälte Mandeln
2 TL Puderzucker
1 TL Zitronensaft
1 TL Thymianblättchen



Zubereitung:

- Flans: Rahm, Zitronensaft und Honig in einer Pfanne aufkochen. Eier, Zucker und Zitronenschale mit dem Schwingbesen des Mixers ca. 2 Minuten schaumig rühren. Rahm langsam durch ein Sieb unter Rühren dazugießen, sorgfältig in die Förmchen gießen. Förmchen auf einem Lappen in eine größere ofenfeste Form stellen, mit Alufolie zudecken. Siedendes Wasser bis 2/3 der Höhe der kleinen Form in die grössere Form füllen.
- Garen im Ofen: Ca. 30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 170°C vorgeheizten Ofens. Form herausnehmen, Flans auskühlen, zugedeckt mind. 3 Std. Kühl stellen.
- Mandel-Crunch: Mandeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Puderzucker und Zitronensaft begeben, mischen, rühren bis sich der Puderzucker aufgelöst hat und der Zitronensaft verdampft ist, auskühlen lassen. Thymianblättchen mit den Mandeln mischen.
- Servieren: Olivenöl über die Flans träufeln, Mandel-Crunch und Thymian darüberstieben.
- TiPP: Verleihen Sie Ihren Flans individuelle Geschmäcker mit den Geschmacksölen von Pateras by Stefanos. Ein paar Tropfen drüber träufeln und Sie werden begeistert sein.

Dips / Olivenöl-Dip

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
6 Knoblauchzehen



Zubereitung:

- Das Bund glatte Petersilie ganz klein hacken und die sechs Knoblauchzehen in winzige Würfel schneiden. Jetzt alles in ein schönes Glas geben und mit Olivenöl Nativ Extra Premium von Pateras by Stefanos aufgießen.
- Ein paar Tage durchziehen lassen, damit der Geschmack des Knoblauchs und der Petersilie ins Öl übergeht.
- TiPP: Dieser Dip eignet sich perfekt für Baguette und Brot. Oder einfach auch leicht über eine Pizza träufeln. Versuchen Sie auch die Geschmacksöle von Pateras by Stefanos.

Dips / Tomatenpesto

Zutaten für 4 Personen:

250 g getrocknete Tomaten
200 ml Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
750 ml Wasser
2 EL Weißweinessig
50 g Pinienkerne in der Pfanne rösten
1 EL eingelegte Kapern abgetropft
15 g frische Petersilie
2 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Zucker
Geschmacksöl Chili (Pateras by Stefanos)
Kapern



Zubereitung:

- Die getrockneten Tomaten in einem Topf mit dem Wasser und dem Essig ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Dann die Tomaten schön tropfnass aus dem Kochwasser fischen (das Wasser nicht wegschütten) und in den Mixer geben.
- Die restlichen Zutaten (Pinienkerne, Kapern, Petersilienblätter, Knoblauchzehen und Olivenöl) zugeben und alles im Mixer zu einer glatten Paste mixen, dann nach Geschmack mit Pfeffer, Geschmacksöl Chili und etwas Zucker würzen.
- Das Tomatenpesto in die sauber gespülten und sterilen Gläser abfüllen, etwas Olivenöl on top geben und gründlich verschließen.
- TiPP: Sollte das Pesto zu dick sein, einfach etwas von dem Tomaten Kochwasser zugeben.

Dips / mediterraner Dip für Olivenöl

Zutaten für 4 Personen:

1 TL Geschmacksöl Basilikum, Chili, Zitrone, Orange
(Pateras by Stefanos)
100 ml Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
1 Limette oder Zitrone
250 g Frischkäse
1 Chiabatta oder Baguette



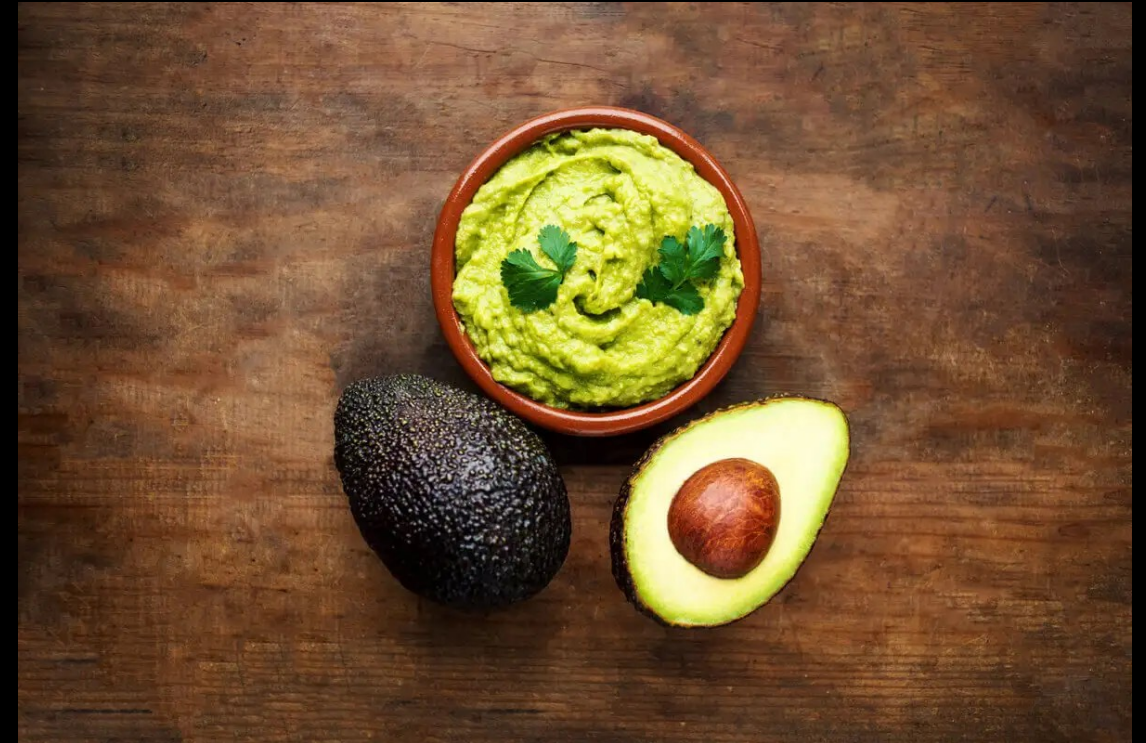
Zubereitung:

- Das Geschmacksöl mit den 100ml Olivenöl mischen. In eine Flasche füllen und mindestens 1 Tag durchziehen lassen.
- Auf einen Teller den Frischkäse kreisförmig anrichten. In die Mitte die hergestellte Olivenöl Marinade schütten. Nach Geschmack mit Limette oder den Geschmacksölen verfeinern. Das Chiabatta Brot schneiden und abwechselnd in der Marinade und den Frischkäse Dippen.

Dips / Guacamole

Zutaten für 4 Personen:

- 1 TL Geschmacksöl Chili, Zitrone, (Pateras by Stefanos)
- 1 Limette oder Zitrone
- 2 Pfefferschoten (rot, mild)
- 1 Zwiebel (rot, klein)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 Avocados
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

- Für diese mexikanische Guacamole zuerst die Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in ganz kleine Stücke schneiden. Limette entsaften.
- Die Tomaten fein würfeln (am besten vorher und kochende Wasser geben, blanchieren, enthäuten und entkernen). Danach die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen.
- Anschließend das Avocadofleisch und den Limettensaft (oder 1 TL Geschmacksöl Zitrone) Pateras by Stefanos im Mixer fein pürieren.
- Das Avocadopüree mit Salz, Pfeffer und Geschmacksöl Chili (oder Tabasco) abschmecken. Die Pfefferschotenwürfel, Zwiebel, Knoblauchstücke und Tomatenwürfel in das Püree geben und alles 15 Minuten durchziehen lassen.

Dips / Kanarische Mojo Sauce Grün und Rot

Zutaten für 8 Personen Mojo grün:

1 TL Geschmacksöl Chili, Zitrone, (Pateras by Stefanos)
1 Limette oder Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander
2 Tassen Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
1 Bund Petersilie
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft frisch gepresst

Mojo rot:

1 Stück roter Paprika
1-2 TL Geschmacksöl Chili (Pateras by Stefanos)
Optional 2 Stück Peperoni
2 Stück getrocknete Tomaten
5 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Salz, 1 TL Paprika Edelsüß, 75 ml Essig
1 Tasse Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
3 TL Semmelbrösel



Zubereitung:

- Grünes Mojo: Die Kräuter und den Knoblauch pürieren, Öl dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Geschmacksöl Zitrone (Zitronensaft) abschmecken.
- Rote Mojo: Alle Zutaten bis auf die Semmelbrösel pürieren. Soviel Semmelbrösel dazugeben, bis die passende Festigkeit erreicht ist. Passt super zu Kanarischen Kartoffeln oder auch als Grilledip.

Dips / Tsatsiki

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Becher griechischer Schafsjoghurt
- 2 Salatgurken
- 8 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
- 1 Salz



Zubereitung:

- Gurken schälen, fein raspeln und Wasser auspressen. Joghurt und Gurke vermischen. Gepressten Knoblauch, Salz und Olivenöl untermischen. Im Kühlschrank kalt stellen (ca. 1 Stunde).

Dips / Mediterraner Dip mit Feta und Frischkäse

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 EL Petersilie, frisch
- 1 Paprika, rot
- 2 große Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl Nativ Extra (Pateras by Stefanos)
- 200 g Fetakäse
- 150 g Frischkäse
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 1 TL Salatdressing Mediterran (Gewürzmischung)
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Gourmet Pfeffer



Zubereitung:

- Petersilie und geschälte Knoblauchzehen im Blitzhacker oder Küchenmaschine zerkleinern und in eine hohe Rührschüssel geben. Paprika waschen, entkernen, in Stücke schneiden und ebenfalls in den Blitzhacker oder Küchenmaschine geben, zerkleinern und umfüllen.
- Fatakäse in grobe Stücke mit sauberen Händen brechen. Alles zusammen in die hohe Rührschüssel geben. Alles miteinander verrühren oder mit einem Zauberstab pürieren. Anschließend Olivenöl, Frischkäse, Tomatenmark und die Gewürzmischung beifügen. Erneut miteinander vermengen.
- Mit Salz und Gourmet Pfeffer würzen, abschmecken. In Schalen umfüllen und bis zum Verzehr abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- TiPP: Verfeinern Sie es je nach Gusto mit den Geschmacksölen von Pateras by Stefanos.