



# Dressing Rezepte mit mediterranem Olivenöl



## Klassisches Toskana-Dressing

### Zutaten ✚

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter (z. B. Basilikum, Thymian, Rosmarin)

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Perfekt für frische grüne Salate oder Tomaten-Mozzarella-Salat.

## Zitronen-Olivenöl-Dressing

### Zutaten ✚

- 4 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, fein gehackt (optional)

### Zubereitung:

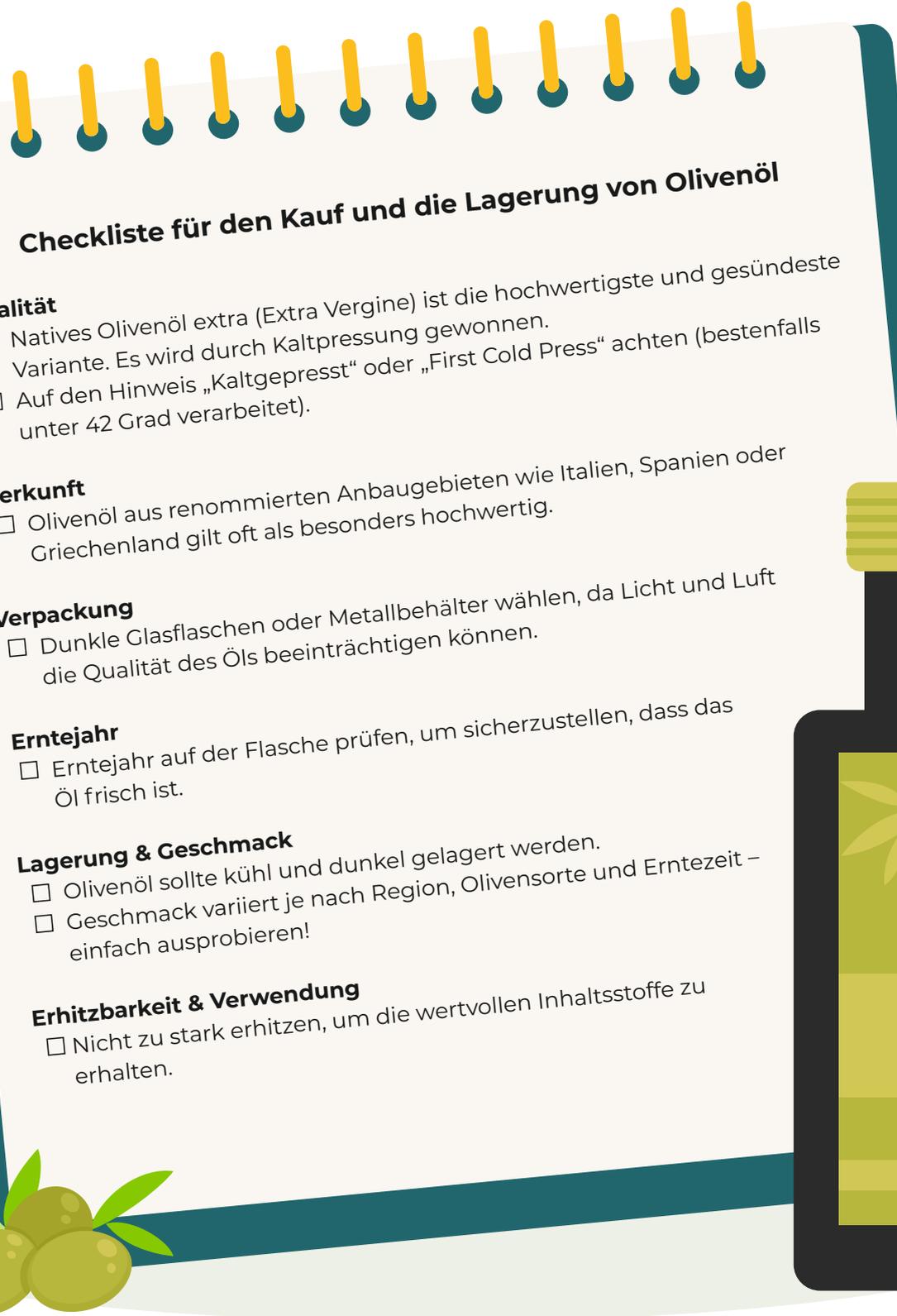
1. Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Senf in einer Schüssel gut vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie unterrühren – ideal für Salate oder gegrilltes Gemüse.

## Gesundheitsvorteile von hochwertigem Olivenöl

- + **Antioxidativ & entzündungshemmend** (hoher Polyphenolgehalt)
- + **Gut fürs Herz** (senkt LDL-Cholesterin & Blutdruck)
- + **Unterstützt die Darmgesundheit** (fördert gute Bakterien)
- + **Reguliert den Blutzucker** (verzögert Glukoseanstieg)

💡 **Wie erkennt man gutes Olivenöl? Auf der nächsten Seite erfährst du alles, was du über Kauf und Lagerung wissen musst!**





## Checkliste für den Kauf und die Lagerung von Olivenöl

### Qualität

- Natives Olivenöl extra (Extra Vergine) ist die hochwertigste und gesündeste Variante. Es wird durch Kaltpressung gewonnen.
- Auf den Hinweis „Kaltgepresst“ oder „First Cold Press“ achten (bestenfalls unter 42 Grad verarbeitet).

### Herkunft

- Olivenöl aus renommierten Anbaugebieten wie Italien, Spanien oder Griechenland gilt oft als besonders hochwertig.

### Verpackung

- Dunkle Glasflaschen oder Metallbehälter wählen, da Licht und Luft die Qualität des Öls beeinträchtigen können.

### Erntejahr

- Erntejahr auf der Flasche prüfen, um sicherzustellen, dass das Öl frisch ist.

### Lagerung & Geschmack

- Olivenöl sollte kühl und dunkel gelagert werden.
- Geschmack variiert je nach Region, Olivensorte und Erntezeit – einfach ausprobieren!

### Erhitzbarkeit & Verwendung

- Nicht zu stark erhitzen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

