

KÜCHENTIPPS – ESSIG UND ÖL

KÜCHENTIPPS – ESSIG UND ÖL

Ein Update zu diesem Blogpost gibt es jetzt [hier](#).

Zorra und Rewe suchen unsere besten Küchentipps und das Thema ist so vielseitig, dass man wirklich ein bissl überlegen muss.

Warum Essig und Öl? Ich gehöre in der Küche zu den Jägern und Sammlern. „Habe ich noch nicht? Wird mitgenommen!“ So haben schon einige Gewürze, Essige und Öle ihren Weg in mein Küchenschränkchen gefunden und es ist definitiv noch kein Ende in Sicht. Hier meine 3 persönlichen Weisheiten zu diesem Thema.



1. Was brauche ich wirklich?

Gut – wenn ich in mein Regal schaue, dann muss ich ja ehrlich sagen, dass man nicht alles davon wirklich braucht... aber manchmal ist die Auswahl halt schon schön. Was steht da eigentlich?

Öl

- einfaches Olivenöl, einfaches Sonnenblumenöl – ich bin einfach nicht motiviert mein Fleisch im teuersten Olivenöl anzubraten
- Erdnussöl und Reisöl – für das Kochen im Wok
- sehr gutes Olivenöl – um z.B. Salate zu verfeinern, kommt da zum Einsatz wo man es direkt schmeckt
- Walnussöl, Steinpilzöl, Trüffelöl – hier zählt das Gleiche wie für das gute Olivenöl, alle 3 werden da verwendet wo man es direkt schmeckt. Das sind keine Öle zum braten
- Gewürzöl, Dillöl, Zitronenöl – machen sich super in Dips und leichten Marinaden
- Sesamöl – macht sich toll in asiatischen Suppen und Salaten, kann man aber auch gut im Wok anwenden
- Kürbiskernöl – ich liebe es in Suppen, auf Pizza und Salaten, aber nur wenn gerade Kürbissaison ist.

So – was davon braucht man wirklich? Ein einfaches Olivenöl und Sonnenblumenöl für den täglichen Bedarf. Ein gutes Olivenöl für Salate. Ein Wok Öl wenn man denn regelmäßig damit kocht. Zitronenöl, Dillöl und Gewürzöl sind Schnickschnack. Man kann auch Zitronenabrieb oder getrockneten Dill dazu geben und hat geschmacklich ein sehr gutes Ergebnis. Trüffelöl, Walnussöl und Steinpilzöl sind nice to have – besonders für Salate und Suppen sind sie klasse, gehören aber nicht direkt zur Basisausstattung. Für Kürbiskernöl habe ich noch keine Alternative gefunden, ich bin aber immer noch auf der Suche nach kleineren Flaschen mit trotzdem gutem Inhalt...

Essig

- einfachen Balsamico und Balsamico Bianco zum kochen
- Kräuterbalsamico und Himbeeressig für Vinaigrettes, zum kochen und für Dressings
- Apfelessig zum kochen
- guten und sehr guten Balsamico um z.B. Salate zu verfeinern, kommt da zum Einsatz wo man es direkt schmeckt
- Calamansiessig und Quittenessig – derzeit alle, werden aber wieder aufgefüllt und kommen auch auf Salate
- Crema di Balsamico (hier Feige und Cranberry) – ein umstrittenes Thema, ich liebe das Zeug einfach und gebe es sehr gerne auf Salate oder Tomate-Mozzarella Platten
- Reisessig für Sushi
- Essigkonzentrat – um den Wasserkocher zu entkalken

Was ist an diesen Essigen unverzichtbar? Ein heller und ein dunkler Balsamico zum abschmecken und von Suppen und Saucen, ein guter Balsamico (und ja, der ist leider ziemlich teuer) für Salate und das Essigkonzentrat zum entkalken. Ich meine das wirklich ernst, ich nehme Essigkonzentrat ausschließlich zum entkalken, aber da ist es unverzichtbar! Alles andere fällt in die Kategorie nice to have. Und wenn in einem Rezept mal ein Essig gewünscht ist den man nicht hat, dann sollte man nicht unbedingt auf das Rezept verzichten, sondern einfach mal schauen, was man als Alternative im Schrank stehen hat.

2. Je besser desto besser?

Je besser die einzelnen Produkte, desto besser muss das Öl / der Essig sein? Je besser das Ergebnis sein soll, desto besser muss das Öl / der Essig sein? Oder einfach je besser man Essig und Öl später rausschmeckt, desto besser müssen sie sein? Keine Ahnung, vielleicht von allem etwas... Was möchte ich euch eigentlich sagen? Hmm... probiert mal Tomate-Mozzarella mit richtig guten Olivenöl und Balsamico aus – ihr werdet es kaum wieder erkennen! Wollt ihr ein paar Filetspitzen oder tollen Fisch mit Salat anrichten? Auch hier würde ich wirklich guten Essig und Öl empfehlen. Wenn ihr aber nur etwas Säure in die Chimichuri oder eine Suppe / einen Eintopf bringen wollt lasst bitte den guten Essig im Schrank stehen, der „normale“ Essig reicht vollkommen aus.

3. Haltbarkeiten

Hier nur ein paar Faustregeln... ist der Himbeeressig rostrot (so wie meiner letztens) dann solltet ihr euch lieber eine neue Flasche holen. Setzt sich in den Essigflaschen am Boden komisches Zeug ab (vor einiger Zeit bei meinem Reisessig) dann solltet ihr euch lieber eine neue Flasche holen. Denn selbst beim Essig zählt – es gibt gute und schlechte Bakterien. Die guten machen den „Wein“ zu Essig, die schlechten sorgen dafür, dass der Essig umkippt. Öle sind da in der Regel etwas hilfreicher, oft steht auf der Flasche drauf wie lange das Öl geöffnet haltbar ist. Bei Nussölen ist das meist unter 6 Monaten, Kürbiskernöl sollte man nicht länger als 3 Monate nutzen, manche Leute

sagen sogar nur 6 Wochen... man sollte auf jeden Fall auf die Farbe achten, wenn es von grün zu braun wechselt ist es nicht mehr so gut.

Ich hoffe der eine oder andere Tipp hilft euch weiter, auch wenn es nur die Idee ist Essigkonzentrat in einen Wasserkocher voll Wasser zu geben und ihn anzuschalten um ihn zu entkalken...



Habt ihr noch ein Essig oder Öl das ihr unbedingt weiterempfehlen wollt? Hinterlasst mir einen Kommentar mit eurem Favoriten, ich erweitere meine Sammlung gerne!

