

Weihnachtliche Rezeptideen mit ätherischen Ölen



Aromaküche – hilfreiche Tipps zur Anwendung

Qualität ätherischer Öle | Ätherische Öle zählen zu den natürlichen Aromen und können somit alle zur Aromatisierung von Speisen verwendet werden. Selbstverständlich sollten stets die Kontraindikationen des einzelnen ätherischen Öls beachtet werden und auch dementsprechend dosiert werden. Nach Möglichkeit empfehlen wir die Verwendung BIO-Ölen, da sie bio-zertifiziert sind und speziell für die Aromaküche im Geruch und Geschmack feiner und exklusiver sind.

Dosierung | Gerade in der Aromaküche gilt „**Weniger ist mehr**“! Ein Tropfen kann bereits verhängnisvoll sein, da in jedem Tropfen ätherischem Öl die geballte Kraft der jeweiligen Pflanze steckt. Bitte immer an die Rezeptangaben halten, dann entwickelt man schnell ein Gefühl für die richtige Dosierung und die Vielfalt der Möglichkeiten in der Aromaküche.

Emulgator | Die Aromaküche funktioniert eigentlich ganz einfach. Zum Würzen einer Speise braucht man einen Emulgator, da ätherische Öle nicht wasserlöslich sind. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: Sahne, Sauerrahm, Joghurt, fette Pflanzenöle, Ahornsirup, Honig, Alkohol, Butter, Eigelb, Zitronensaft oder auch Essig, Mayonnaise, Salz, ... In einen solchen Emulgator gibt man also, je nach Rezept, einen Tropfen des ätherischen Öls, vermischt es gründlich mit dem Emulgator und gibt dies an die Speisen.

Tipps | Für die Weihnachtsbäckerei benötigen wir oft Gewürzmischungen mit Zimt und Nelken! Da ist ein bereits vorgefertigter Aroma-Zucker fein! (Birken)-Zucker in ein verschraubbares Glas geben, wenige Tropfen Gebäck- & Glühwein-Mischung bio gut mit dem Zucker verrühren und je nach Bedarf mit einem Teelöffelchen „Weihnachts-Zucker“ einen feinen, dezenten Hauch von Weihnacht in Ihre Speisen und Getränke zaubern!

Genau so können Sie auch Ihren persönlichen „Zimt-Zucker“, „Vanille-Zucker“, „Zitronen-Zucker“, „Orangen-Zucker“, „Zucker mit Kaffee-Aroma“ und vieles mehr selbst herstellen – natürlich, praktisch, geschmackvoll!



Vanille-Tonka Gipfel

Zutaten:

300 g Butter
100 g Birkenstaubzucker
430 g griffiges Mehl
150 g Nüsse

100 g Birkenstaubzucker
10 Tropfen Tonkaöl
5 Tropfen Vanille Extrakt

Zubereitung: Birkenstaubzucker, Mehl und Nüsse vermischen, Butter in kleine Stücke schneiden und schnell zu einem feinen Teig verarbeiten. 1 Stunde kühl stellen. Anschließend eine Rolle formen, kleine gleichmäßige Stücke schneiden und zu Gipfeln formen. Im Backrohr bei ca. 150 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten hellbraun backen.

Für den aromatisierten Birkenstaubzucker den Zucker sieben, die ätherischen Öle eintropfen und mit einem Löffel ganz gut verrühren. Die Kekse nach dem Backen kurz auskühlen lassen und im aromatisierten Zucker wenden. Am besten schmecken die Gipfel nachdem sie ein paar Tage durchgezogen sind.

Fruchtige Mandarinen-Brezeln

Zutaten für den Teig:

300 g Mehl
100 g (Birken-)Staubzucker
1 Eigelb
1 Prise Meersalz naturfein
1 EL Rum
200 g Butter
Mehl zum Ausrollen

Für die Glasur:

100 g Birkenzucker und 6 Tropfen Mandarinenöl bio
1 TL Cointreau

Zubereitung: Mehl und Staubzucker auf die Arbeitsfläche sieben. In der Mitte eine Mulde formen, Eigelb, Salz und Rum hineingeben. Butter in Flöckchen auf den Rand setzen und rasch verkneten. Zu einer Kugel formen und 1 Stunde kühl stellen. Teig ausrollen und Brezel ausstechen oder Brezeln selber formen, auf ein Backblech setzen und hell backen (bei 150 Grad 10-12 Minuten). Für die Glasur den Birkenzucker mit 1 TL Cointreau, dem Mandarinenöl und etwas Wasser verrühren, sodass eine dickflüssige Glasur entsteht. Brezel kurz eintauchen und anschließend trocknen lassen.



Kokosbusserl mit Orangenöl

Zutaten:

3 Eiweiß
150 g Staubzucker
200 g Kokosflocken
5 Tropfen Orangenöl bio

Zubereitung: Eiweiß dick schaumig rühren und Staubzucker einrieseln lassen, 5 Tropfen ätherisches Orangenöl bio einrühren und die Kokosflocken unterheben. Kleine Busserl auf ein Blech dressieren und 1 Stunde in die Kühle stellen. Bei 150 Grad ca. 10 Minuten backen, bis die Spitze eine leichte Farbe bekommt.



Rosenpralinen

Zutaten:

220 g weiße Schokolade

70 g Kokosöl

70 g Butter

3-4 Tropfen Rosenöl bulgarisch bio 10:90 in Jojoba

Kokosflocken und getrocknete Rosenblütenblätter bio

Zubereitung: Die Schokolade, Kokosöl und Butter langsam im Wasserbad schmelzen, das ätherische Rosenöl in die flüssige Masse einrühren und anschließend im Kühlschrank fest werden lassen. Da die Masse ziemlich fest wird, am besten kurz mit dem Mixer aufschlagen und anschließend zu kleinen Kugeln formen. In Kokosflocken und Rosenblüten wälzen.



Glühwein-Schnitten

250 g Butter
250 g Birkenzucker
5 Tropfen Vanille Extrakt
4 Eier
15 Tropfen Gebäck & Glühwein Mischung bio
250 g Mehl
1 Packung Backpulver
200 ml Rotwein
200 g Schokolade geraspelt
200 g Birkenzucker Staub
5 Tropfen Gebäck & Glühwein Mischung bio



Zubereitung: Butter mit Zucker schaumig rühren, Vanille Extrakt dazu geben. Nach und nach Eier unterrühren sowie 15 Tropfen der feeling Gebäck & Glühwein Mischung bio. Mehl mit Backpulver sieben und ebenfalls unter den Teig rühren. 100 ml Rotwein und 150 g Schoko-Raspeln ebenfalls zum Teig geben und auf ein tiefes Backblech streichen. Für ca. 25-30 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 175 Grad Ober-/Unterhitze backen. Anschließend abkühlen lassen. Aus den restlichen 100 ml Rotwein, dem Birkenzucker Staub und 5 Tropfen Gebäck & Glühwein Mischung bio eine Glasur herstellen und über dem Kuchen verteilen. Anschließend die restlichen Schokoraspeln darauf verteilen. In kleine, mundgerechte Stücke schneiden und schön anrichten.



Nuss-Oblaten mit Vanille-Extrakt

200 g Walnüsse
100 g Zartbitterschokolade
3 Eiweiß
Prise Meersalz naturfein
200 g Birkenzucker Kristall
10 Tropfen Vanille Extrakt
1 EL Rum
Ca. 50 Backoblaten (Durchmesser 4 cm)
50 g weiße Schokolade
1 EL Kokosöl nativ bio

Zubereitung: Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne fettfrei rösten. Schokolade ebenfalls fein hacken. Eiweiß mit einer Prise Meersalz steif schlagen, den Zucker einrieseln lassen und zu einer dicken Creme rühren. Das ätherische Vanille-Extrakt und den Rum unterrühren, die Nüsse und die Schokolade unterheben. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen vom Teig auf die Oblaten setzen und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 140 Grad für ca. 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen die weiße Schokolade mit 1 EL Kokosöl schmelzen und feine Fäden über die Nuss-Kekse ziehen.

Napoleonschnitten

Zutaten:

210 g Mehl

140 g Butter

70 g Mandeln gemahlen

60 g Birkenzucker

3 Tropfen Zitronenöl bio

Johannisbeermarmelade

3 Eiklar

150 g (Birken)-Zucker

70 g Mandeln gemahlen

1 Tropfen Vanille Extrakt

2 Tropfen Zitronenöl bio

Zubereitung: Aus Mehl, Butter, Mandeln und Zucker einen Mürbteig herstellen, auf einem Blech auswalken und halb backen (bis der Rand hellbraun ist). Ätherisches Zitronenöl bio mit Johannisbeermarmelade verrühren und auf dem gebackenen Boden verteilen. Eiklar zu festen Schnee schlagen. Vanille Extrakt und Zitronenöl mit dem Zucker vermischen, Mandeln dazu und alles unter den Schnee heben. Die Masse auf den Kuchen streichen und bei ca. 170 Grad fertig backen. Anschließend noch warm in kleine Rauten schneiden.



Duftende Tonka-Taler

Zutaten:

100 g Butter
100 g Kokosöl nativ bio
8 Tropfen Fruchtschalenmix bio
200 g Speisestärke
150 g Mehl
100 g (Birken)-Staubzucker
1-2 EL (Birken)-Staubzucker zum Bestäuben
2 Tropfen Tonkaöl



Zubereitung: Butter und Kokosöl zusammen cremig rühren, Fruchtschalenmix bio unterrühren, Stärke, Mehl und Staubzucker unterrühren und schnell zu einem festen Teig verkneten. Aus dem Teig Rollen formen mit ca. 2-3 cm Durchmesser. Die Rollen für ca. 1 Stunde im Kühlschrank kühlen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Von den Rollen ca. 3-5 mm breite Stücke abschneiden und mit etwas Platz auf dem Backpapier auf dem kalten Backblech verteilen, anschließend für ca. 10-15 Minuten (je nach Größe und Dicke) hell backen, rausnehmen und mit dem Papier vom Backblech ziehen.

1-2 EL Staubzucker in einer Schüssel mit 2 Tropfen Tonkaöl mischen, also richtig gut mit einem Holzlöffel durchrühren, sodass der gesamte Zucker fein aromatisiert wird. Danach mit einem Siebchen über den noch warmen Talern verteilen.

Raffaellos de luxe*

50 g natives Kokosöl bio
200 g weiße Schokolade bio
100 g Kokosflocken
125 ml Sahne
8-10 Tropfen Vanille Extrakt
geschälte Mandel als Kern in die Mitte
3 EL Kokosflocken und ev. 1 EL Kokosblütenzucker zum
Wälzen

Zubereitung: Kokosöl im warmen Wasserbad schmelzen lassen, Schokolade in kleine Stücke schneiden und ebenso darin schmelzen, wenn alles flüssig ist vom Feuer nehmen und etwas auskühlen lassen. Anschließend die Kokosflocken, die Sahne sowie das Vanilleöl dazu geben und im Kühlschrank über Nacht erkalten lassen.

Mit einer geschälten Mandel in der Mitte werden kleine Kugeln geformt und diese dann anschließend in Kokosflocken und – falls zur Hand – Kokosblütenzucker gewälzt.



Fruchtig aromatisierte Schoko-Mandelstifte

100 g weiße Schokolade

1 EL Kokosöl

100 g weiße Mandelstifte

3-4 Tr. feeling Fruchtschalenmix bio

Zubereitung: Die Schokolade zusammen mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen, die fruchtig duftende Komposition von verschiedenen Zitruschalenölen in Bio-Qualität dazu, Mandelstifte unterrühren, in kleine Förmchen füllen und kühl stellen.



Fruchtiger Orangenkuchen

200 g Birkenzucker
4 Eier
5 Tropfen Vanille-Extrakt
1 Prise Salz
300 g Mehl
1 Packung Backpulver
150 g Kokosöl nativ bio (geschmolzen)
200 ml Orangensaft frisch gepresst
10 Tropfen ätherisches Orangenöl bio
1 EL Orangenlikör oder Rum
1 Hand voll Schokostückchen



Zubereitung: Die Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Dotter mit Zucker schaumig rühren, Vanille Extrakt dazu, Mehl mit Backpulver mischen und unterheben, flüssiges Kokosöl, Orangensaft, ätherisches Orangenöl, Rum und die Schokostückchen unterrühren. Zum Schluss den steifen Eischnee unter die Masse heben und in eine gefettete Kastenform oder Gugelhupfform füllen. Bei ca. 170 Grad für eine $\frac{3}{4}$ Stunde backen.

Lebkuchen à la feeling

Vorteig:

250 g Mehl
2 Eier
250 g Birkenzucker
190 ml Milch
15 g Hirschhornsalz
5 g Natron

Lebkuchenteig:

500 g Honig
50 Tropfen Gebäck & Glühwein Mischung bio
750 g Mehl
100 g Roggenmehl
50 g Butter
Sowie Milch zum Bestreichen



Das Hirschhornsalz in der kalten Milch auflösen. Das Natron gut mit dem Mehl vermischen. Anschließend alle Zutaten zusammenrühren und zugedeckt 2 Tage kühl stehen lassen.

Butter in kleine Stücke schneiden und alle Zutaten zusammen zum Vorteig geben. Min. 15 Minuten alles gut durchkneten und anschließend 1 Stunde ruhen lassen. Teigstücke 1 cm dick auswalken und kleine Formen ausstechen. Auf ein Backblech setzen, mit Milch bestreichen und bei 200 Grad für 10-15 Minuten backen.

Glühwein à la feeling

1 Flasche guter Rotwein
0,5 Liter Multivitaminsaft
0,25 Liter Wasser
5 EL Birkenzucker
20 Tropfen Gebäck & Glühwein Mischung bio

Zubereitung: Rotwein mit Multivitaminsaft und Wasser erhitzen. Zucker mit den ätherischen Ölen gut verrühren und zum Glühwein geben. Heiß servieren, aber nicht kochen!

feeling Früchte-Punsch

1 Liter Früchtetee
0,5 Liter Orangensaft
1 EL Birkenzucker
15 Tropfen feeling Fruchtschalenmix bio

Zubereitung: Früchtetee kochen, Orangensaft dazu geben. Birkenzucker gut mit dem ätherischen Fruchtschalenmix bio verrühren und zum Punsch geben. Der alkoholfreie Früchtepunsch ist sehr beliebt bei Groß & Klein!





Pikante Brötchen mit Chili Gewürzöl

1 Sauerrahm
1 EL Topfen
ca. 10 Sprüher Chili Gewürzöl bio
1 kleines Glas getrocknete Tomaten
2 Tropfen ätherisches Basilikumöl CO2
Meersalz mit Algen und Kräutern

Aufstrich Bella Italia

1 Sauerrahm
1 EL Crème fraîche
ca. 10 Sprüher Bella Italia
1 kleines Glas getrockneten Knoblauch
Meersalz mit Algen und Kräutern
Frische Petersilie
Pfeffer

feeling Naturprodukte für die Aromaküche

Ätherisches Orangenöl süß bio

Ätherisches Zitronenöl bio

Ätherisches Mandarinenöl bio

Ätherisches Vanille-Extrakt

Ätherisches Tonkaöl

Ätherisches Rosenöl bulgarisch bio

Fruchtschalenmix bio | Mischung naturreiner ätherischer Öle

Gebäck & Glühweinsmischung bio | Mischung naturreiner ätherischer Öle

Kokosöl nativ bio | Zum Braten, Backen, Kochen

Birkenzucker Kristall | Die gesunde Süße mit wenig Kalorien

Birkenzucker Staub | Die gesunde Süße mit wenig Kalorien

Chili Gewürzöl | Ätherisches Chiliöl in Sojaöl zur Verfeinerung von Speisen

Bella Italia Gewürzöl | Italienische Ölmischung zur Geschmacksverstärkung

Ätherisches Basilikum CO₂

Naturprodukte für die Aromaküche

Alle verwendeten Öle erhalten Sie im feeling Onlineshop auf www.feeling.at

Neben ätherischen Ölen zur Aromatisierung von Speisen finden Sie auch native Pflanzenöle, naturbelassenes Meersalz sowie Original Finnischer Birkenzucker.

feeling Nahrungsergänzung >>>

<http://www.feeling.at/shop/nahrungsergaenzung.html>

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag. Tina Krupalija

Kontakt: tina.krupalija@feeling.at

Bilder: privat, fotolia.at

Rezepte: traditionelle Familienrezepte, sowie selbstkreierte Variationen ;)