

Batch Cooking

Mit
Olivenöl



Werden Sie ein echter Batch-Cook

Für die Zubereitung einer schmackhaften und nahrhaften Mahlzeit müssen Sie nicht viel Zeit beim Kochen und Einkaufen der Zutaten verlieren. Die Lösung ist das Batch Cooking, bei dem mehrere Gerichte gleichzeitig zubereitet und die Zutaten der jeweiligen Mahlzeiten miteinander kombiniert werden.

So sparen Sie Zeit im Alltag und das Wichtigste: Ihre Mahlzeiten sind nachhaltiger, hausgemacht und lecker. Stets mit dem unvergleichlichen Geschmack von Nativem Olivenöl Extra!

Möchten Sie wissen, wie Sie an einem einzigen Vormittag mit den gleichen Zutaten Mahlzeiten für die ganze Woche zubereiten können? Notieren Sie sich diesen Speiseplan und werden Sie ein echter Batch-Cook!

Vorteile des Batch-Cooking

- 1 Mit dieser gesunden, leckeren Hausmannskost genießen jeden Bissen.
- 2 Sie kaufen nur die Lebensmittel ein, die Sie für die Zubereitung unserer Rezepte benötigen.
So kochen Sie viel nachhaltiger.
- 3 Sie sparen Zeit und Lebensmittel und gestalten die Woche angenehmer und wirtschaftlicher.
- 4 Da Sie gleichzeitig mehrere Zutaten vorbereiten, können Sie sie für verschiedene Mahlzeiten verwenden.
- 5 Mit Batch-Cooking verzichten Sie auf Fast Food und impulsive Essensbestellungen.

Let's go!

Tipps für gutes Batch-Cooking

Eine komplette Einkaufsliste ist die Grundlage für ein erfolgreiches Batch-Cooking. Damit Sie keine Lebensmittel verschwenden, müssen Sie zunächst alle Zutaten genau zusammenstellen.

Dafür planen Sie als Erstes wohlschmeckende, proteinreiche, aber vor allem gesunde Mahlzeiten mit unserem europäischen Nativem Olivenöl Extra.

Denken Sie daran, Gemüse der Saison und Hülsenfrüchte einzubeziehen!

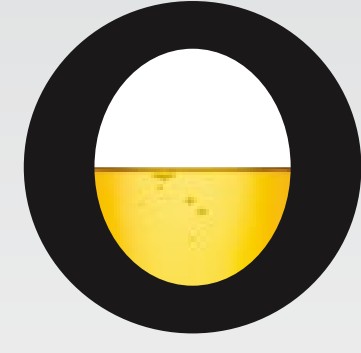
Da Sie Ihre Zeit, die Sie in der Küche verbringen, optimieren wollen, sollten Sie immer das Rezept vor Augen haben, das Sie als nächstes zubereiten wollen.

Bereiten Sie die Behälter vor, in denen Sie Ihre vielfältigen, leckeren und farbenfrohen Speisen aufbewahren wollen.

Ziehen Sie jetzt Ihren Mantel an und gehen Sie nachhaltig und gesund einkaufen!

Einkaufsliste für einen echten Batch-Cook

Wir unterstreichen europäisches Natives Olivenöl Extra



750 g naturbelassene Tomatensauce
500 g gekochte Linsen
500 g Mehl
500 g Spinat
250 g Fadennudeln (Fideuá)
200 g Manchego-Käse (oder Frischkäse)
15 g frische Hefe
6 getrocknete Tomaten
6 Kirschtomaten
6 Süßkartoffeln
5 Karotten
4 rote Paprikaschoten
4 Flaschentomaten
4 Eier aus Freilandhaltung
3 grüne Paprikaschoten
3 Knoblauchzehen
3 rote Zwiebeln
2 Zucchini
2 Lauchstangen
1 Salatgurke
1 Paket Blätterteig
1 Pack Gemüsebrühe
1 l Frischmilch
1 Avocado
1 Flasche europäisches Natives Olivenöl Extra
1 Flasche Essig
1 EL Safran
1 Zitrone
1 Lorbeerblatt
Petersilie und Oregano
Muskatnuss und Pfeffer
Zimt, gemahlen
Honig
Chiasamen

Zubereitung

Bereiten Sie die Mahlzeiten für die Woche am Sonntagmorgen vor. Auf dem Speiseplan stehen Natives Olivenöl Extra, Linsen, Süßkartoffeln, Mehl, rote Zwiebeln, Fadennudeln zum Verwerten der Reste (Fideuá), Ratatouille (Pisto Manchego), Spinat und Toast mit Avocado und Tomate. Achten Sie auf die Zeit, während Sie die Mahlzeiten zubereiten. Denken Sie beim Schneiden des Gemüses daran, die Reste für das letzte Rezept aufzuheben. Wenn Sie Zeit übrig haben, zum Beispiel während das Brot eingeweicht wird, nutzen Sie sie, um weiter zu kochen. Los geht's!

Erster Schritt

1 Stunde
30 Minuten

Eineinhalb Stunden. Brot mit europäischem Nativem Olivenöl Extra

ZUTATEN



50 ml Natives Olivenöl Extra

500 g Stärkemehl

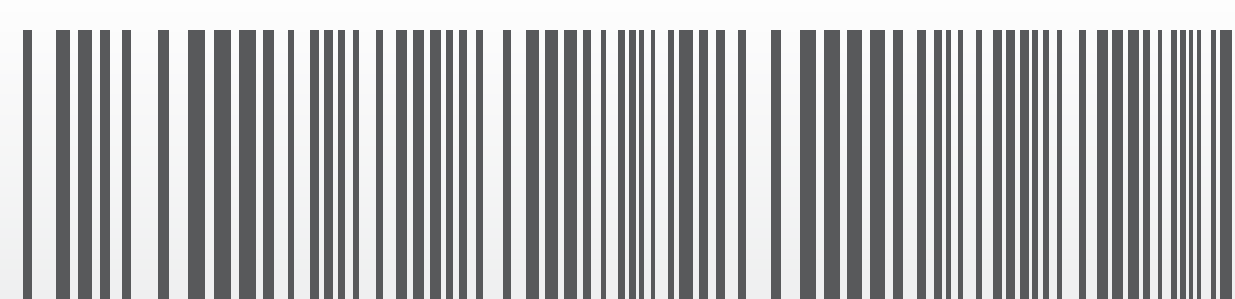
15 g frische Hefe

300 g Wasser

10 g Salz

1 EL frischer Oregano

2 getrocknete Tomaten



ZUBEREITUNG

Nehmen Sie eine Schüssel, die groß genug zum Verkneten des Teigs ist. Geben Sie zunächst das Native Olivenöl Extra, das Mehl und die frische Hefe hinein. Dann fügen Sie Salz und Wasser hinzu. Kneten Sie die Zutaten, bis Sie eine homogene Masse haben. Lassen Sie ihn 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen. Danach bestreuen Sie den Teig mit Mehl und kneten ihn mehrmals durch. Pinseln Sie die Schüssel mit Nativem Olivenöl Extra ein und lassen Sie den Teig darin 1 Stunde ruhen.

Bestreuen Sie den Teig dann mit etwas Mehl. Nehmen Sie eine Backform und bestreichen Sie sie mit Olivenöl. Formen Sie den Teig und bestreichen ihn mit Nativem Olivenöl Extra und etwas Oregano nach Geschmack. Stechen Sie mit einem Teelöffel Löcher in den Teig, schneiden Sie die getrockneten Tomaten in zwei Hälften und legen Sie sie auf den Teig.

Im vorgeheizten Backofen bei 220° ohne Umluft, mit Ober- und Unterhitze, 20-25 Minuten backen. Nehmen Sie das Brot aus dem Ofen und lassen Sie es vor dem Verzehr abkühlen. Fertig ist Ihr Brot mit Nativem Olivenöl Extra für die ganze Woche!





**Let's cook
together!**

**Sie haben bereits die
Rezepte... Jetzt liegt es an
Ihnen, das Menü der Woche
nach Ihrem Geschmack zu
gestalten!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

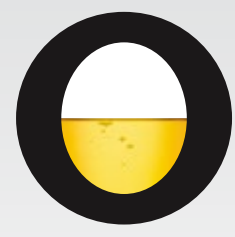
THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

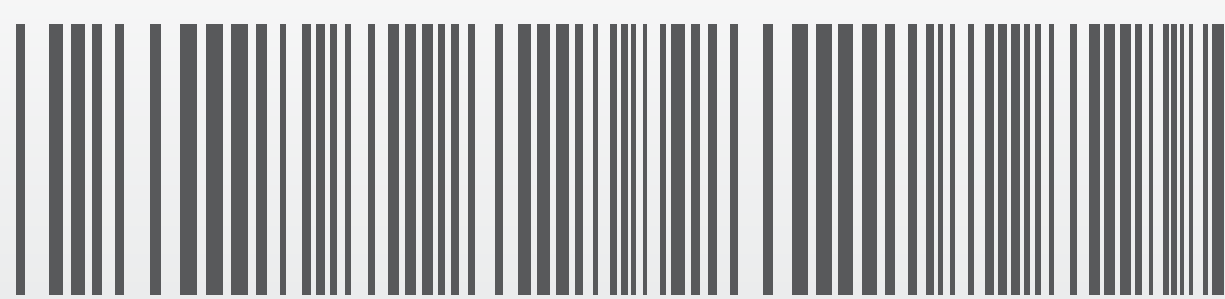


Linsensalat

ZUTATEN



- 400 g gekochte Linsen
- 35 g rote Zwiebeln
- 35 g rote Paprikaschoten
- 35 g grüne Paprikaschoten
- 40 g Karotten
- 40 g Salatgurke
- 40 g Petersilie
- 6 Kirschtomaten
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Natives Olivenöl Extra
- 1 EL Essig
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Honig
- 1 EL Chiasamen



ZUBEREITUNG

Geben Sie die Linsen in eine große Schüssel. Dann sind die roten Zwiebeln, die roten und grünen Paprikaschoten, die Karotten, Gurken und die 6 Kirschtomaten an der Reihe. Schneiden Sie sie klein und geben Sie sie in die Schüssel. Gießen Sie das europäische Native Olivenöl Extra in eine kleinere Schüssel und vermischen Sie es mit einem Esslöffel Essig, Meersalz, Zitronensaft, Chiasamen, Petersilie und Honig. Vermengen Sie alles mit einer Gabel und verteilen Sie das Dressing über die Linsen. Ihr Linsensalat ist fertig!



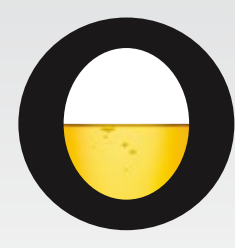
Let's cook together!

Sie haben bereits die Rezepte... Jetzt liegt es an Ihnen, das Menü der Woche nach Ihrem Geschmack zu gestalten!



Mit Spinat gefüllte Teigpasteten, Tomaten und Manchego-Käse

ZUTATEN



50 ml Natives Olivenöl Extra

250 g Spinat, gewaschen und ohne
Stiele

100 g Manchego-Käse

4 getrocknete Tomaten

1 Blatt Blätterteig

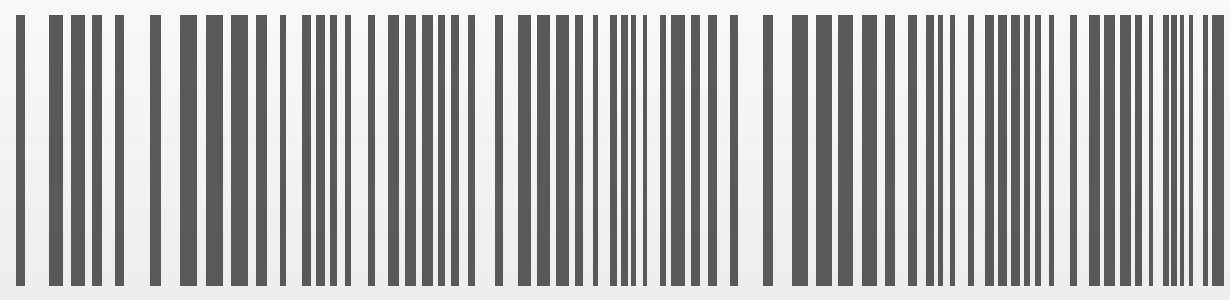
½ rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Salz

1 EL Pfeffer

3 EL Chiasamen



ZUBEREITUNG

Heizen Sie zunächst den Ofen auf 150 Grad vor. Jetzt geht es an die Füllung. Erhitzen Sie eine Pfanne mit einem Esslöffel Nativem Olivenöl Extra. Dann braten Sie den kleingeschnittenen Knoblauch und die Zwiebel in europäischem Nativem Olivenöl Extra an. Wenn die Zwiebel leicht glasig ist, geben Sie den Spinat hinzu und lassen alles 5 Minuten kochen. Lassen Sie den Spinat nicht zu lange kochen, damit er seine Vitamine nicht verliert! Geben Sie die getrockneten Tomaten hinzu und verrühren Sie die Mischung weitere zwei Minuten, damit die Aromen sich verbinden. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd nehmen und stellen Sie sie beiseite.

Nehmen Sie den Blätterteig und schneiden Sie mehrere kreisförmige Stücke aus. Kehren Sie zur Füllung in der Pfanne zurück, fügen Sie den Manchego-Käse hinzu und verrühren Sie die Mischung. Legen Sie Backpapier auf das Backblech. Geben Sie einen Esslöffel Füllung auf jede kreisförmige Portion Blätterteig und verschließen Sie die Pasteten an den Rändern mit einer Gabel. Zum Schluss streuen Sie einige Chiasamen darüber. Und jetzt das Wichtigste: Backen Sie die Pasteten 15 bis 20 Minuten im Ofen – nicht länger. Jetzt sind Ihre mit Spinat, Tomaten und Manchego-Käse gefüllten Teigpasteten fertig.





Let's cook together!

Sie haben bereits die Rezepte... Jetzt liegt es an Ihnen, das Menü der Woche nach Ihrem Geschmack zu gestalten!



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE

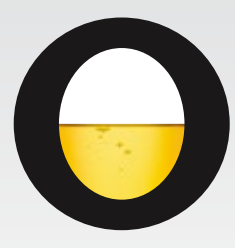
THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



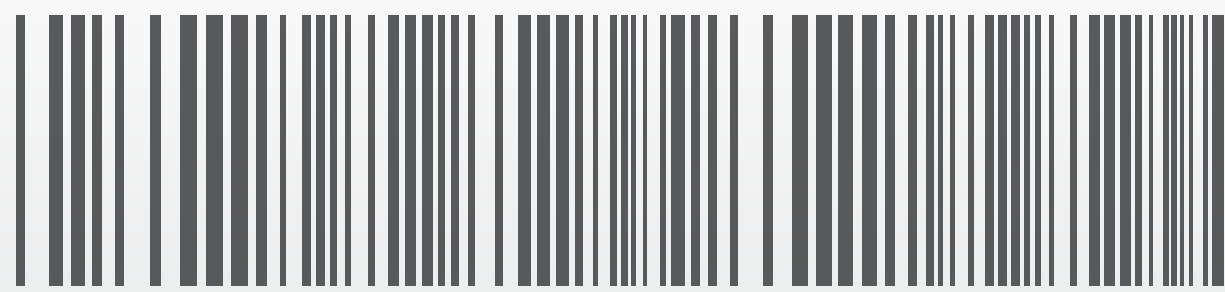
Gekochte Linsen mit Süßkartoffeln

ZUTATEN



- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch, in Würfel geschnitten
- 1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten
- 3 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Flaschentomaten, in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Linsen
- 3 Tassen Gemüsebrühe

250 ml Natives Olivenöl Extra



ZUBEREITUNG

Heizen Sie zunächst den Backofen auf 210° vor. Braten Sie die kleingeschnittene Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl an. Jetzt schneiden Sie die Süßkartoffel in mittelgroße Stücke und bestreichen sie mit dem, was nie fehlen darf: europäisches Natives Olivenöl Extra. Backen Sie die Süßkartoffel im Backofen 20-30 Minuten lang, bis sie weich ist. Geben Sie dann den Lauch, die Paprikaschote und die Karotte in den Topf. Braten Sie alles 4-5 Minuten lang an. Fügen Sie die kleingeschnittenen Tomaten, Linsen und die Gemüsebrühe hinzu, rühren Sie alles gut um und bringen Sie die Mischung zum Kochen. Gießen Sie etwas Brühe oder Wasser hinzu und kochen Sie alles wieder auf. Reduzieren Sie die Kochtemperatur und lassen Sie alles etwa 25 Minuten lang kochen. Jetzt müssen Sie nur noch die Süßkartoffel in Scheiben schneiden und auf Ihr Gericht mit den gekochten Linsen legen. Wenn Sie diese Spezialität noch nie probiert haben, ist es jetzt an der Zeit!





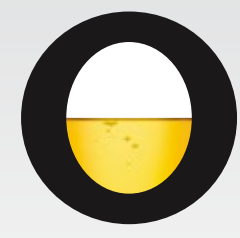
Let's cook together!

Sie haben bereits die Rezepte... Jetzt liegt es an Ihnen, das Menü der Woche nach Ihrem Geschmack zu gestalten!



Süßkartoffelpüree

ZUTATEN



1 Kilo Süßkartoffeln, geschält
und in Stücke geschnitten

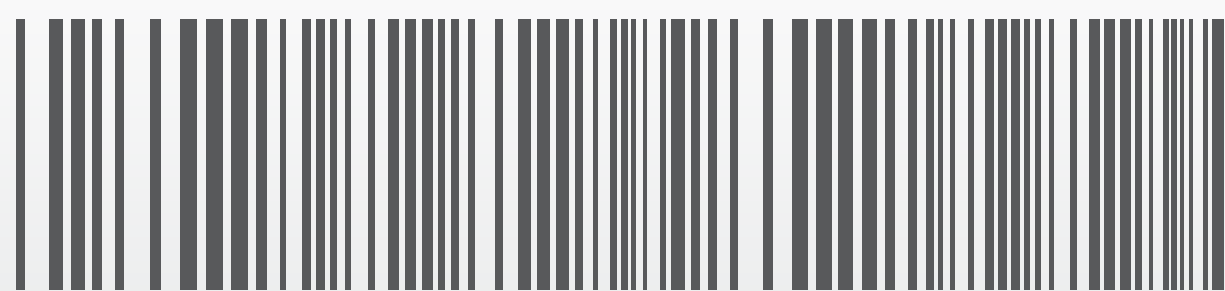
1/4 bis 1/3 Tasse Vollmilch

1/1 TL Salz

1 Prise Muskatnuss

1/4 TL Zimt, gemahlen

3 EL Natives Olivenöl Extra



ZUBEREITUNG

Geben Sie als Erstes die geschälten Süßkartoffeln in einen großen Topf. Gießen Sie dann so viel kaltes Wasser darüber, dass sie bedeckt sind. Lassen Sie die Süßkartoffeln 15 Minuten kochen. Nehmen Sie sie vom Herd und lassen sie abtropfen. Jetzt bereiten Sie das Püree zu: Geben Sie dazu die restlichen Zutaten in den Topf, den Sie vom Herd genommen haben. Aber Vorsicht! Geben Sie zunächst nur eine halbe Tasse Milch hinzu und gießen Sie bei Bedarf nach. Pürieren Sie die Süßkartoffeln, bis eine glatte Masse entsteht. Verfeinern Sie Ihre Mahlzeit zum Schluss mit dem Wichtigsten: einem Spritzer Nativem Olivenöl Extra, das dem Ganzen den letzten Schliff verleiht.





NATIVES
OLIVENÖL EXTRA

WORLD LEADERS

**Let's cook
together!**

**Sie haben bereits die
Rezepte... Jetzt liegt es an
Ihnen, das Menü der Woche
nach Ihrem Geschmack zu
gestalten!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Toast mit Spinat, Tomaten und Manchego-Käse

ZUTATEN



2 Scheiben

Natives-Olivenöl-Extra-Brot

1 Avocado

2 Flaschentomaten

¼ Manchego-Käse (oder Frischkäse)

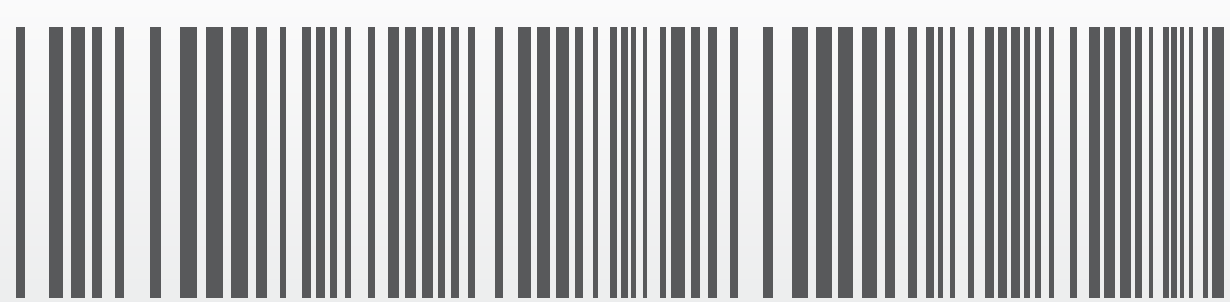
1 EL Honig

Saft von ¼ Zitrone

2 EL Chiasamen

Salz, Pfeffer

50 ml Natives Olivenöl Extra



ZUBEREITUNG

Ganz einfach: Beginnen Sie damit, die Avocado zu schneiden und sie in ein ovales Gefäß zu geben. Zerdrücken Sie die Avocado mit einer Gabel, bis sie gut zerquetscht ist. Als nächstes schneiden Sie die Flaschentomaten. Jetzt ist das Native-Olivenöl-Extra-Brot an der Reihe. Verteilen Sie die Avocado auf die Brotscheiben und legen Sie die Tomate und den Manchego-Käse darauf. Dann nehmen Sie wieder den ovalen Behälter und geben das Native Olivenöl Extra, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzu. Verrühren Sie alles und gießen Sie die Mischung auf die Brotscheiben. Streuen Sie zum Schluss ein bisschen Chiasamen über den Käse. Einfach und unwiderstehlich! Lassen Sie es sich gut schmecken!





**Let's cook
together!**

**Sie haben bereits die
Rezepte... Jetzt liegt es an
Ihnen, das Menü der Woche
nach Ihrem Geschmack zu
gestalten!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

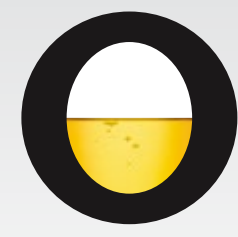
THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Ratatouille (Pisto Manchego)

ZUTATEN



750 g naturbelassene Tomatensauce

4 Eier aus Freilandhaltung

2 Zucchini

1 Zwiebel

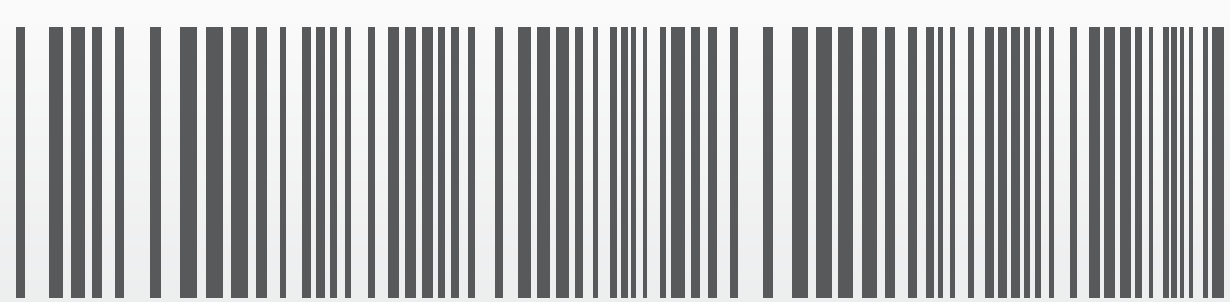
1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschoten

2 Knoblauchzehen

Natives Olivenöl Extra

Oregano, Pfeffer und Salz



ZUBEREITUNG

Schneiden Sie zunächst die Zwiebel, die beiden Knoblauchzehen und die Paprikaschoten in kleine Würfel. Braten Sie sie mit drei Esslöffeln Nativem Olivenöl Extra 20 Minuten an.

Schneiden Sie dann die Zucchini in größere Stücke und kochen Sie sie 15 Minuten im Topf mit.

Als Nächstes fügen Sie 750 g naturbelassene Tomatensauce hinzu. Verrühren Sie alles gut, damit sich das Gemüse mit der Sauce verbindet. Warten Sie 5 Minuten, bis die Zutaten sich zu einer leckeren Speise verbinden.

In den letzten fünf Minuten fügen Sie ein rohes Ei pro Person hinzu. Bei diesem Rezept geben Sie 4 Eier auf den Pisto Manchego. Lassen Sie alles weitere fünf Minuten ruhen und...

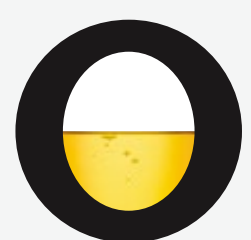
schon ist Ihr Pisto Manchego fertig!





**Let's cook
together!**

**Sie haben bereits die
Rezepte... Jetzt liegt es an
Ihnen, das Menü der Woche
nach Ihrem Geschmack zu
gestalten!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

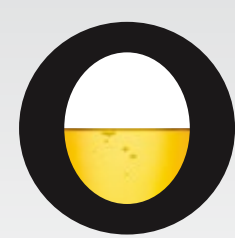
THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



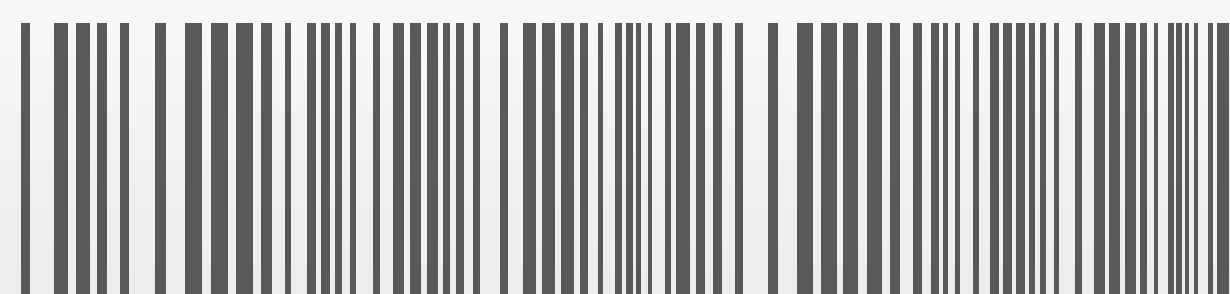
Fideuá (Fadennudeln) mit den Resten

ZUTATEN



- 250 g Fadennudeln
- ½ rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- Reste von den Karotten, dem Lauch und der roten Zwiebel
- 1 EL Safran oder Farbstoff
- 3-4 Gläser Wasser
- 1 EL Salz
- 1 Lorbeerblatt

3 EL Natives Olivenöl Extra



Wussten Sie, dass es in Spanien ein der Paella sehr ähnliches Gericht gibt, bei dem Reste verwertet werden können? Nun, jetzt wissen Sie es. Das Gericht heißt... Fideuá!

Fideuá ist ein mediterranes Gericht. Die Hauptzutat sind Nudeln, die in der Regel mit Fisch, Fleisch oder Gemüse serviert werden. Wenn Sie in Ihrem Supermarkt diese spanischen Nudeln nicht finden, können Sie auch jede andere Art Fadennudeln verwenden.

Packen wir's an!

ZUBEREITUNG

Dachten Sie, dass man mit den Resten nichts mehr anfangen kann? Geben Sie nicht auf, es ist immer noch möglich! Wie immer brauchen Sie Natives Olivenöl Extra, das Sie in einer Pfanne erhitzen.

Geben Sie die Fadennudeln hinein und wenden Sie sie, bis sie goldbraun angebraten sind. Dann stellen Sie sie auf einem Teller beiseite. Nun geben Sie die kleingeschnittenen roten und grünen Paprikaschoten und das Salz in die Pfanne mit dem Nativen Olivenöl Extra. Braten Sie sie an. Geben Sie drei bis vier Gläser Wasser, den Safran oder Farbstoff, das Salz und ein Lorbeerblatt in einen Topf. Erinnern Sie sich an die Überbleibsel der Karotten, den Lauch und die angebratenen Zwiebeln? Geben Sie sie in den Topf.

Lassen Sie alles 10 Minuten lang kochen. Wenn die Mischung Farbe angenommen hat, schalten Sie die Herdplatte aus. Nehmen Sie die Gemüsereste heraus, sodass nur noch der selbstgemachte Fond übrig bleibt. Gießen Sie diesen mit dem Pfeffer in die Pfanne und geben Sie zum Schluss die Fadennudeln hinzu. Lassen Sie die Mischung 15 Minuten kochen und weitere 15 Minuten ziehen. Ihre Reste-Fideuá ist nun fertig! In dieser Woche bleibt nichts übrig!





**Let's cook
together!**

**Sie haben bereits die
Rezepte... Jetzt liegt es an
Ihnen, das Menü der Woche
nach Ihrem Geschmack zu
gestalten!**



OLIVENÖLE AUS SPANIEN



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERT KAMPAGNE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

