



GUTE PRODUKTE – MEHR GENUSS

Der kulinarische Genuss fängt beim Einkaufen an. Wenn das Herz für naturnah produzierte Lebensmittel schlägt, hat man schon fast gewonnen. Nun braucht es noch eine Portion Sensibilität im Umgang mit den köstlichen Produkten und so etwas wie Erfindergeist im Entwickeln von neuen Rezepten. Der kulinarische Anspruch hat viel mit Authentizität zu tun. Diese Handschrift wurde über Jahrzehnte zum unverwechselbaren Markenzeichen der Autorin. Zum Wohle der Gesundheit und für mehr Genuss.

Erica Bänziger nimmt den Leser in ihrem Jubiläumsbuch mit zur Quelle der Produkte – zu den Produzenten im Tessin – und erfreut Anhänger einer leichten, genussvollen Küche mit «Best of» und neuen Rezepten.

ISBN 978-3-03780-576-3



9 783037 805763

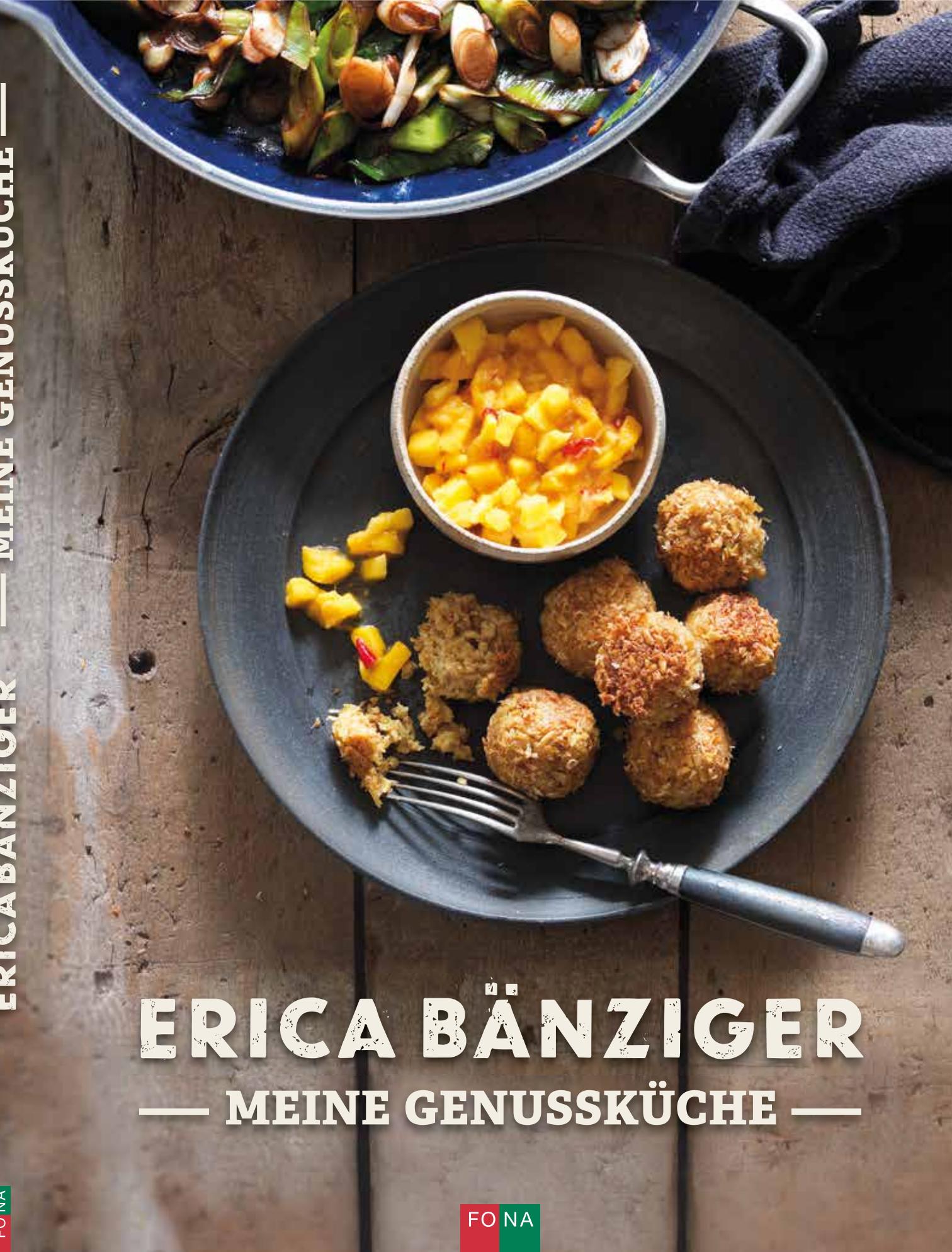
ERICA BÄNZIGER — MEINE GENUSSKÜCHE —

ERICA BÄNZIGER

— MEINE GENUSSKÜCHE —

FO NA

FO NA



— **MEINE GENUSSKÜCHE** —



ERICA BÄNZIGER

— MEINE GENUSSKÜCHE —

VEGETARISCH

Gemüsefrittata mit Peperoncini und Portulak	96
Ofengemüse	98
Gemüse macht das Leben bunt	100
Maiskolben à la Provençale	102
Hausgemachte Pasta	104
Kerbelravioli mit Ricotta-Zitronen-Füllung	106
Zucchini-Sauce zu Pasta	108
Zwiebel-Tomaten-Sauce zu Pasta	108
Spaghetti mit Tomaten-Ingwer-Sugo	110
Schnelle Pasta mit Salbei	112
Tomatensauce – Grundrezept	112
Dörrtomaten-Artischocken-Pesto	114
Kürbisgnocchi	114
Kartoffelgnocchi mit Oregano	116
Haferbällchen mit Mango und Lauch	118
Mango-Chutney	120
Exotischer Lauch	120
Zitronencouscous	121
Couscouspuffer	121
Risotto mit Kräutern und Tomaten	122
Mais und Reis mit Tessiner Heimatschein	124
Kastanienrisotto	126
Randenrisotto	126
Mais-Wildreis-Burger	128
Falafel im Pittabrot mit Sesamsauce	130
Mais-Federkohl-Kuchen	131
Zucchinipizza	132
Tomaten-Tarte-Tatin mit Ziegenricotta	134
Mais-Flammkuchen	136

Kürbispie mit Rosmarin	138
Honigkartoffeln provençale	139
Kartoffel-Gemüse-Püree mit gebratenem Fenchel	140
Kartoffel-Auberginen-Curry	142
Auberginen-Pilz-Gratin	144
Lasagne mit Wirz	146
Kürbisgratin mit Kräutern	147

FLEISCH UND FISCH

Pouletschenkel mit Knoblauch	150
Lachs-Pouletbrust-Spiesschen mit grüner Sauce	152
Hexenkraut, Liebeszauber und kulinarische Delikatesse	154
Geschmortes Kaninchen mit Kräutern	156
Goldbrasse mit Kapern	158
Capretto Tessiner Art	159
Geschlossene Kreisläufe in der Produktionskette	160
Lachs mit Ingwer und Tomaten	162
Lammfilet auf karamellisierten Orangenscheiben	163
Gefüllte Auberginen	164
Thai-Curry	166
Spaghetti mit Forellenfilet	168
Pasta mit Cima di Rapa und Räucherlachs	168
Pizzocheri mit Gemüse und Bündnerfleisch	170
Lachsforelle mit Muskatellerwein und weissen Trauben	172

DESSERTS

Basilikum-Panna-cotta	176
Mangoköpfchen	178
Erdbeeren mit Balsamico und Mandarinenöl	178
Zitronen-Mascarpone-Mousse	179
Sommerlicher Hirse-Beeren-Traum	180
Kastanien-Tiramisù	182
Kastanien – mehr als nur «Vermicelles»	184
Kastanien-Schoko-Mousse	186
Tessiner Kastanientrüffel mit Amaretti	187
Zabaione mit Lavendel	188
Nocino – Nusslikör	190
Rotweinzwetschgen	192
Orangenparfait	193
Nuss-Kastanien-Parfait	194
Zitronensorbet mit Basilikum	194
Himbeersorbet	196
Mangosorbet	196
Himbeertorte	198
Kürbispie	200
Honig – ein kostbares Geschenk	202
Kastanientorte	204
Zitronen-Kräuter-Muffins	206
Kürbismuffins	208
Frischkäsekuchen	209
Zitronen-Mandel-Kuchen	210

Register	214
Bezugsquelle	217
Zum Weiterkochen	218

Abkürzungen

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
Msp = Messerspitze
dl = Deziliter
ml = Milliliter
kg = Kilogramm,
g = Gramm

GRAZIE MILLE, DANKE SCHÖN

Der **FONA VERLAG** hat mir in den vergangenen zwanzig Jahren immer wieder die Möglichkeit gegeben, auch Themen zu realisieren, die für mich eine Herzensangelegenheit sind. Danke für die wunderbare Zusammenarbeit.

MEINEN ZWEI SÖHNEN danke ich, dass sie immer brav und motiviert alles testen und kritisch bewerten und mir hin und wieder signalisieren, dass sie auch kultivierten Salat mögen anstelle des Grüns aus Feld, Wiese und Wald.

ANDREAS THUMM, der mitdenkende, kreative Food-Fotograf, ist mit mir seit Jahren «unterwegs». Ihm gilt meine Bewunderung, wie es ihm immer wieder gelingt, das Buchthema fühlbar zu machen.

DJAMILA AGUSTONI, die Tessiner Fotografin, hat mit mir die Tessiner Produzenten besucht und gibt mit ihren Bildern einen schönen Einblick in den Berufsalltag von Winzern, Bauern, Kräuterproduzenten.

Für gutes Essen braucht es gute Lebensmittel. Ich danke den vielen **TESSINER PRODUZENTEN** für ihr Engagement und dass sie sich Zeit genommen haben, den Lesern zu zeigen, wo Gutes beginnt: **PETER RÜSCHER** (Bio-Wein), **MARCO MORGANTINI** (Polenta und Farina Bona), **THOMAS LUCAS** (Bier), **DONATO PEDROIA** (Bio-Gemüse), **RENZO CATTORI** (Bio-Gemüse), **FAMILIE TOGNETTI** (KAG-Freilandfleisch, Käse, Getreide usw.), **CHRISTINA KOSTKA** (Ziegenbäuerin), **DAVID UND ESTHER** (Kräuter, Blüten, Gemüse), **MÄDER KRÄUTER**, (Bio-Kräuter), **GEO SALA** (Bio-Honig), **DELINAT** (Bio-Wein), **PAOLO HEFTI** (Merlot del Ticino), **TERRENI ALLA MAGGIA** (Tessiner Reis, Polenta, Pasta, Bier, Wein), **PETER LENDI** (Bio-Gewürze).

Danken möchte ich nicht zuletzt auch **MEINER MUTTER UND MEINEM VATER**, dass sie mir das Leben geschenkt haben. Das ist neben der Gesundheit sicher das grösste Geschenk.



ZUM APERITIF





SALAT





ENERGIELIEFERANT UND AROMATRÄGER

Beim Öl gibt es nicht nur viele Sorten, sondern auch grosse Qualitätsunterschiede. Wer im Mittelmeerraum von «olio» redet, meint Olivenöl. Es ist das Herz der mediterranen Küche. Obwohl wir nie im Süden lebten, nahm meine Mutter für die Salatsauce immer Olivenöl. Später redete ich ihr ein, dass das Maiskeimöl das gesündeste Öl sei, weil ich es in meiner Ausbildung zur Diätassistentin am Universitätsspital in Berlin so vermittelt bekam. Eigene Recherchen belehrten mich später eines Besseren. Seither ist das Olivenöl mein Alltagsöl. Abgesehen vom positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System gibt es kaum ein anderes Fett, das aufgrund seines hohen Anteils an einfach ungesättigten Fettsäuren und vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen eine ähnlich gute Bilanz hat.

Olivenöl ist sowohl für die kalte als auch für die warme Küche geeignet. Anders als viele andere Speiseöle kann es problemlos bis 180 °C erhitzt werden. Die Fettsäurezusammensetzung, die Polyphenole und Antioxidantien, schützen es beim Erhitzen vor dem Verderb, und es bilden sich kaum unerwünschte Transfettsäuren und Zersetzungsprodukte. Trotzdem empfehle ich, Olivenöl nur kurz und nicht zu hoch zu erhitzen. Ich verwende es für Salatsaucen und Pesto oder zum Marinieren, Aromatisieren und Verfeinern von Gerichten, aber auch zum Kochen, Dünsten, Braten, Frittieren, Grillen und Backen. Zudem ersetzt es in vielen Fällen die Butter: Jedenfalls begeistert mein Zopfrezept mit Olivenöl sogar Nicht-Veganer.

Als ich «Das goldene Buch vom Olivenöl» (1998) schrieb, gab es wenig Fachliteratur. Vielleicht ist das mit ein Grund, weshalb es eine ungeahnte Resonanz hatte. Olivenbäume und Reben werden in Italien nicht grundlos in einem Atemzug genannt. Bekannte Anbauggebiete sind Toskana, Umbrien, Apulien, Kalabrien und Sizilien. Doch es

ist ein offenes Geheimnis, dass nur etwa fünfzig Prozent der in den Regionen abgefüllten Olivenöle von dort stammt. Tatsächlich gibt es kaum ein anderes Lebensmittel, das so viel manipuliert wird wie das Olivenöl. Tests zeigen, dass die Bezeichnung «extra vergine/native» oft nicht der Wahrheit entspricht. Ein Insider meinte einmal treffend: «Italiens grösste Olivenmühle befindet sich im Hafen von Genua.»

Olivenöl ist das A und O in meiner Küche. Doch weil ich gern mit den Aromen spiele, suche ich auch da die olfaktorische Abwechslung. Die Palette umfasst mindestens zwölf Speiseöle und reicht vom Avocadoöl über Lein- und Leindotter- bis zum Sesamöl und zu den beiden eher neutralen Ölen aus einheimischem Raps und Sonnenblumen. Eine Entdeckung ist das aromatische Haselnussöl: Von der Zusammensetzung her ist es dem Olivenöl sehr ähnlich und kann ebenfalls hoch erhitzt werden. Damit Kochen und Geniessen noch mehr Spass machen, enthält mein Kursangebot auch «Fette und Öl richtig verwenden» – Sicherheit in der richtigen Wahl und Anwendung von Speiseölen.

Was für den Wein gilt, ist auch beim Olivenöl richtig: Jedes hat sein ganz spezielles Terroir. Der Geschmack soll an frisch geschnittene Frühlingswiesen oder an grüne Äpfel erinnern. Er kann auch feine Blumendüfte enthalten oder Aromen wie Avocado, Artischocke, Banane, Feige, Zitrus und Mandel. Es versteht sich, dass ich nur beste Öle aus vertrauenswürdigen (Bio-)Quellen kaufe. Um sein Lieblingsprodukt zu finden, muss man Olivenöl immer wieder degustieren. Nur so kann man seine Sensorik für gute Qualität schulen. Doch was macht ein gutes Olivenöl aus? *L'olio d'oliva buono deve pizzicare in gola; se non pizzica è un olio male* (gutes Olivenöl muss im Hals kratzen, sonst ist es ein schlechtes Öl), sagt der Kenner.





SUPPEN





RANDENSUPPE MIT MINZE

für 4 Personen

1 EL	Haselnussöl oder Olivenöl
1	mittelgrosse Zwiebel, fein gewürfelt
600 g	rohe Randen/Rote Beten, geschält, klein gewürfelt
1 Liter	Gemüsebrühe
1 Msp	Kreuzkümmelpulver
1	Sträusschen Orangenminze oder Majoran, Blättchen abgezupft
	Meersalz
	Haselnussöl, für die Garnitur
	Schlagrahm, nach Belieben, für die Garnitur

1 Zwiebeln und Randen im Haselnussöl andünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen, Kreuzkümmel und Minze zugeben, köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das dauert etwa 30 Minuten, je nach Grösse der Randenwürfel. Suppe pürieren und eventuell durch ein feines Sieb streichen.

2 Randensuppe nochmals erhitzen, mit Salz abrunden. Anrichten. Mit Haselnussöl beträufeln.

ZUM REZEPT Die Cremesuppe bekommt von den rohen Randen eine wunderschöne warme, tiefrote Farbe.

VARIANTEN Gekochte Randen verwenden. Das spart etwas Zeit und die Suppe schmeckt ebenfalls gut. Oder rohe Randen schälen und mit Zwiebeln fein cuttern, was die Kochzeit verkürzt.



Abbildung oben:
Randensuppe mit Minze

Abbildung unten:
Kürbis-Cremesuppe,
Rezept Seite 82





VEGETARISCH





FLEISCH UND FISCH





DESSERTS



REGISTER

A

Agavendicksaft 22
Aioli 49
Amaretti 187
Ampfer, Sauer- 74
Apfel 24, 58, 62, 188
Apfelsaft 23
Apfelsaft, vergorener 28
Aprikose 188
Aroniasaft 22
Artischocke 114
Aubergine 96, 98, 142, 144, 164, 166
Avocado 38, 66, 74, 92

B

Bällchen, Hafer- 118
Bärlauch 116
Basilikum 26, 38, 40, 41, 44, 56, 58,
70, 78, 82, 89, 91, 92, 98, 102, 108, 114,
134, 166, 176, 194, 206
Baumnuss 23, 49, 67, 68, 136, 139,
190, 194, 198
Beinwell 28
Bier 28
Birne 186
Bohne, grüne 170
Bohne, Trocken-, weiss 38, 74
Borretschblüte 22
Brennnessel 28, 116
Brombeere 180
Brot 41, 42

Brüsseler Endivie 62
Bündnerfleisch 170
Burger, Mais-Wildreis- 128
Butter, Rosmarin- 43
Butter, Tomaten-Basilikum- 43

C

Cashewnuss 23, 142
Catalogna 67
Champagner 22
Chicorée, weisser
siehe Brüsseler Endivie
Chilischote 80, 120, 121, 128, 142
Chutney, Mango- 120
Cima di Rapa 131, 168
Cosmeablüte 72
Couscous 121
Creme, Dörrtomaten- 30
Crème, Frischkäse- 182
Creme, Hirse- 180
Curry 80, 118, 142, 166

D

Dattel 32
Dill 72, 92
Dipp, Chili- 128
Dipp, Frischkäse- 97
Dost 36
Duftgeranie 20

E

Ei 72, 96, 104, 106, 121, 128, 131, 138, 170,
182, 188, 193, 194, 198, 200, 204, 206,
208, 209, 210
Erbse, grüne 82
Erdbeere 56, 178, 180

F

Falafel 130
Federkohl 131
Fenchel 56, 140
Fenchelkraut 121
Fisch 74, 158, 162, 168, 172
Fisch, Hering 60, 72, 74
Fisch, Lachs 26, 30, 40, 72, 74, 152,
162, 166, 168, 172
Fisch, Sardelle 38, 40, 44, 108, 159
Flammkuchen, Mais- 136
Fleisch, Gitzi- 159
Fleisch, Kaninchen- 156
Fleisch, Lamm- 163
Fleisch, Poulet- 150, 152, 166
Fleisch, Reh- 163
Fleisch, Rind- 26, 164
Frittata 96
Fuchsschwanz 28

G

Gänseblümchen 20
Gemüsepaprika siehe Peperoni
Gerste 92
Giersch 24, 28, 96
Gnocchi, Kartoffel- 116
Gnocchi, Kürbis- 114
Gnocchi, Teig- 116

Granatapfelpulpe 22
Grand Marnier 22, 188
Griess, Dinkel- 178
Griess, Mais- 178
Grünkohl 131
Gundelrebe 20, 36
Gurke 130

H

Hafer 118
Haselnuss 49, 194
Heidelbeere 180
Herbes de Provence 41
Himbeere 180, 196, 198
Holunderblüte 20, 23
Holunderblütensirup 20
Hopfensprossen 28

I

Ingwer 68, 80, 81, 110, 120, 162,
166, 196

K

Kabis, Rot- 68
Kabis, Weiss- 170
Kaffee 182
Kaffirlimettenblatt 80, 156
Kakaopulver 182, 187
Kapern 40, 60, 152, 158
Kapuzinerkresse 72
Karotte 24, 26, 46, 48, 49, 63, 80,
98, 150, 170

Kartoffel 72, 91, 96, 98, 116, 139,
140, 142, 170
Käse, Berg- 36, 106, 170
Käse, Cottage 98
Käse, Feta 60, 70
Käse, Formagella 116, 170
Käse, Gorgonzola 36, 136
Käse, Gruyère 131
Käse, Hütten- 98
Käse, Kuhmilchfrisch- 32, 74, 98,
179, 182, 186, 209
Käse, Kuhmilchfrisch-, Quark
131
Käse, Kuhmilch-Ricotta 106, 114
Käse, Roquefort 36, 38, 136
Käse, Sbrinz 50, 96, 106, 108, 112,
114, 116, 126, 132, 138, 144, 146, 164
Käse, Schafmilch-Ricotta 40, 70
Käse, Taleggio 126
Käse, Ziegenmilch- 134
Käse, Ziegenmilchfrisch- 28, 30,
32, 36, 98, 122, 126, 136, 182, 209
Käse, Ziegenmilch-Ricotta
40, 70, 106, 134
Kastanie 30, 46, 62, 90, 126, 204
Kastanienpüree
siehe Vermicelles
Kerbel 98, 106
Kichererbsen 74, 130
Kirsch 22
Knoblauch 50, 150
Knoblauchrauke 36
Kohl, Rot- siehe Kabis
Kohl, Weiss- siehe Kabis
Kohlrabi 49, 98

Kokosnussfett 28, 96, 112, 166
Kokosnussflocken 118
Kokosnussraspel 200
Kokosnussmilch 80
Koriander 80, 98, 108, 121, 128,
139, 142
Kresse 74
Kuchen, Mais-Federkohl- 131
Kumquat 56
Kürbis 41, 80, 81, 82, 91, 96, 114,
138, 147, 170, 200, 208
Kürbiskerne 68
Kürbisblüte 26, 108

L

Lasagne 144, 146
Lavendelblüte 188
Lauch 46, 48, 60, 96, 98, 120, 121, 170
Leber, Hühner- 48
Leber, Kaninchen- 48
Leimkraut 28, 96
Likör, Kastanien- 182, 186, 187
Likör, Baumnuss- 182, 190,
194, 198
Likör, Orangen- 187, 193
Likör- Zitronen- 179
Limette 32
Lindenblüte 22
Linsen 81, 88
Lorbeerblatt 150, 156
Löwenzahn 67, 74

M

Maisgriess 131, 136
Maiskörner, Zucker- 66, 102, 128
Majoran 41, 46, 48, 60, 68, 72, 84, 91,
102, 108, 116, 121, 134, 139, 146, 170
Mandel 23, 49, 92, 193, 204, 210
Mandelpüree 130
Mango 22, 32, 120, 176, 178, 196
Mangopulpe 22
Marroni siehe Kastanie
Marsala 188
Meerrettich 68
Mehl, Baumnuss- 198
Mehl, Buchweizen- 170
Mehl, Dinkel- 28, 41, 42, 50, 104,
106, 114, 116, 130, 132, 134, 138, 170,
200, 204, 206, 208, 209, 210
Mehl, Hirse- 180
Mehl, Kastanien- 182
Mehl, Kichererbsen- 28
Mehl, Mais- 28
Mehl, Weizen- 104, 106, 132, 200
Melde 96, 116, 122, 170
Melisse 56, 176, 206
Minze 20, 22, 176, 44, 82, 84, 121, 152
Mousse, Kastanien-Schoko- 186
Muffin, pikant 50
Muffin, süss 206, 208

N

Nektarine 58

O

Olive 40, 42, 50, 63, 66
Öl, Avocado- 82
Öl, Baumnuss- 60, 67
Öl, Erdmandel- 96
Öl, Haselnuss- 28, 30, 46, 48, 56, 59,
60, 62, 63, 68, 84, 96, 98, 108, 120, 121,
140, 142, 163, 170, 172
Öl, Leindotter- 72
Öl, Maiskeim- 138
Öl, Mandarinen- 56, 80, 90, 92,
139, 168, 178
Öl, Orangen- 59, 90, 139, 163, 178
Öl, Pistazien- 56
Öl, Sesam- 28, 63, 80, 91, 96, 118,
130, 166
Öl, Zitronen- 63, 58, 81, 91, 92, 168,
206, 210
Orange 32, 56, 59, 68, 163, 187, 190,
192, 193, 204
Oregano 102, 116

P

Parfait, Nuss-Kastanien- 194
Panna Cotta 176
Pasta 104, 106, 108, 110, 112, 114, 144,
146, 168
Pasta, Herstellung 104
Pekannuss 200
Peperoncino 26, 96, 112, 138, 144,
164, 166, 168
Peperoni 26, 44, 49, 96, 98, 166
Pesto 50, 114
Petersilie 24, 26, 38, 40, 68, 80, 81,
82, 88, 92, 98, 108, 112, 118, 126, 130, 140,
142, 147, 150, 152, 158, 164, 168

Pfälzer Rübe 170
Pfirsich 188
Pie, Kürbis-, pikant 138
Pie, Kürbis-, süss 200
Pilze 144
Pinienkerne 44, 56, 58, 63, 140, 210
Pizza 132
Pizzocheri 170
Portulak 81, 96
Prosecco 20, 22
Puffer, Couscous- 121
Püree- Kartoffel- 140

R

Rande 59, 68, 84, 98, 126
Ravioli 106
Reis 88, 122, 126
Rettich 49
Ringelblume 82
Risotto 122, 126
Rosenblüte 20, 22
Rosenkohl 63
Rosenwasser 22
Rosmarin 41, 43, 46, 48, 50, 98, 102,
132, 136, 138, 139, 146, 156, 158, 159
Rote Bete 59
Rucola 63, 66

S

Salbei 20, 22, 28, 30, 50, 98, 102, 112,
136, 156, 170
Salz, Zitronen- 26
Sauce, Béchamel- 144, 146
Sauce, grüne 152
Sauce, Sesam- 130

Sauce, Tomaten- 112
Sauce, Tomaten-Ingwer- 110
Sauce, Zucchini- 108
Sauce, Zwiebel-Tomaten- 108
Sellerie- Stangen- 46, 48, 49
Sesamsamen 63, 68, 130
Shiso-Blatt 166
Sonnenblumenkerne 63, 67
Sorbet 194, 196
Speck 30, 172
Spargel 49, 56
Spinat 170
Spitzwegerich 24
Sultaninen 208
Süsskartoffel 81, 140

SCH

Schafgarbe 36
Schnittlauch 92, 98, 128, 145
Schokolade 186, 187, 198, 204

ST

Stiefmütterchen, Acker- 67

T

Taglilienblüte 26
Tahin 130
Tapenade 40
Tarte Tatin, Tomaten- 134
Teig, Ausback- 28
Teig, Biskuit- 182, 198
Teig, Blitzkuchen- 138
Teig, geriebener 134, 200, 210
Teig, Muffin-, pikant 50
Teig, Muffin-, süss 206
Teig, Pasta- 104, 106
Teig, Pizza- 132
Teig, Pizzocheri- 170

Thymian 23, 26, 32, 36, 41, 46, 48,
50, 82, 90, 98, 102, 118, 121, 132, 136, 138,
139, 146, 150, 156, 158, 163, 172, 206
Tiramisù 182
Tofu 166
Tomate 40, 42, 70, 78, 88, 89, 108,
110, 112, 130, 134, 162
Tomate, Dörr- 43, 56, 114, 121, 122
Tomatenpüree 46, 48, 108
Trüffel, Kastanien- 187

V

Veilchen 67
Vermicelles, Kastanien- 182, 186,
187, 194

W

Walnuss siehe Baumnuss
Weintraube 62, 172
Wiesenlabkraut 24
Wildreis 128
Wirsing 146, 170
Wirz 146, 170

Y

Ysop 23

Z

Zabaione 188
Zitrone 194, 206, 210
Zitronenblatt 156, 166
Zitronengrasstängel 80
Zitronenverveine 20, 80, 166,
176, 206
Zucchini-Blüte 26
Zucchini 26, 30, 41, 49, 58, 91, 96,
108, 132, 134, 158
Zwetschge 188, 192
Zwetschge, Dörr- 192
Zwiebel 108, 110, 136, 146

BEZUGSQUELLE ZITRUSFRUCHTÖL

Für das fruchtige, aromatische Öl werden Bergoliven zusammen mit frischen Orangen, Zitronen, Mandarinen und Grapefruits in der Ölmühle in Italien kalt gepresst.

Zu beziehen bei:
Le Delizie di Capua
Oberdorfstrasse 32, 8424 Embrach
Telefon 044 865 29 29, www.ledeliziedicapua.ch

