

# MEDITERRANE TAFELOLIVEN FÜR GENIESSER!

*Mit tollen Rezepten!*



# INHALT

- 9 Das Geheimnis unserer Oliven im Frischebeutel
- 11 Die individuelle Qualität
- 13 Die traditionellen Verarbeitungsmethoden
- 15 Unsere Anbauggebiete
- 16 Unsere spanischen Sorten
- 17 Unsere griechischen Sorten
- 18 Unsere italienischen Sorten
- 19 Unsere marokkanische Sorte



## GRIECHENLAND

- 40 ROTBARBEN IN WEINBLÄTTERN mit »Chalkidiki«
- 42 KARTOFFELSALAT mit grünen Bio-»Amphisis«
- 44 LAMM AUS DEM OFEN mit »Chalkidiki«
- 46 MIESMUSCHEL-SPAGHETTI mit grünen Bio-»Amphisis«
- 48 PITA-SANDWICHES SOUFLAKI-STYLE mit »Chalkidiki«
- 50 BAUERNSALAT mit »Kalamata«
- 52 TAPENADE mit grünen Bio-»Amphisis«



## SPANIEN

- 22 SPANISCHE PIZZA mit schwarzen »Hojiblanca«
- 24 CHILI-KARTOFFELPÜREE mit grünen »Hojiblanca«
- 26 GEBRATENE »MANZANILLA«
- 28 FENCHELSALAT mit gemischten Oliven
- 30 KRÄUTEROLIVEN mit grünen »Hojiblanca«
- 32 TAPAS-TOAST mit grünen »Hojiblanca«
- 34 TAPAS-TORTILLA mit »Manzanilla«
- 36 MITTELMEERKUCHEN mit spanischem Olivenöl



## ITALIEN

- 56 SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA mit »Nocellara«
- 58 PINZIMONIO mit »Leccino«
- 60 OLIVEN AL FORNO mit »Leccino«
- 62 PANZANELLA mit Bio-»Cerignola«
- 64 ZITRUS-OLIVEN mit »Nocellara« und »Leccino«
- 66 BALSAMICO-PASTA mit »Nocellara«
- 68 TOSKANA-SALAT MIT PERLGRAUPEN und »Leccino«

## MAROKKO

- 72 THUNFISCHSALAT mit Oliven »À la Grecque«
- 74 ORIENT-DIPS mit Oliven »À la Grecque«
- 76 BULGUR mit Oliven »À la Grecque«
- 78 MARRAKESCH-SALAT mit Oliven »À la Grecque«

- 81 FAQ – Was Sie schon immer über Oliven wissen wollten
- 86 50 Jahre Dumet (1975-2025) – eine einmalige Erfolgsstory!





## DIE TRADITIONELLEN VERARBEITUNGSMETHODEN

### California Style

Grüne Oliven werden durch Zuführung von Sauerstoff (Oxidation) »geschwärzt« – Eisengluconat (E 579) stabilisiert die Farbe. Diese Methode ist eine besondere Spezialität, die aus dem Wunsch der Konsumentinnen und Konsumenten nach »schwarzen, knackigen Oliven« entstanden ist.

### Grecque Style

Oliven werden trocken in Salz eingelegt und manuell im Fass gewendet. Den Oliven werden bei dieser Methode durch Dehydration etwa 20% Wasser entzogen. Dadurch bekommen sie ihr typisch »schrumpeliges« Aussehen und sie sind auf natürliche Art konserviert. Es handelt sich um ein traditionelles Verfahren, das vor allem in nordafrikanischen Anbauländern seit Jahrhunderten praktiziert wird.

### Sevilla Style

Lagerung der geernteten Oliven mindestens 3 Monate in Salzlake – natürliche Konservierung durch vollständige Fermentation. Diese Verarbeitung wird beim Großteil aller Tafeloliven weltweit angewendet.

### Castelvetrano Style

Hier wird die klassische Fermentation durch Zugabe von Natronlauge in die Mutterlake abgekürzt. Die Oliven sind so bereits nach 2 Monaten verzehrbereit und haben eine grasgrüne Farbe – das ist typisch für einzelne Sorten aus Süditalien.





# SPANIEN

---

»Hojiblanca«

»Manzanilla«

»Gordal Reina«



## SPANISCHE PIZZA mit schwarzen »Hojiblanca«

entsteht, aus dem Frischebeutel

### ZUTATEN

80 g schwarze »Hojiblanca«-Oliven,  
entsteht  
220 g Weizenmehl  
Salz  
1 TL Trockenhefe  
70 ml Olivenöl  
50 ml Milch  
200 g Zwiebeln  
50 g Sardellenfilets (a. d. Glas, in Öl)  
Chilipulver, Pfeffer  
4 EL Pinienkerne  
4 EL Sultaninen  
4 EL fein gehackte Petersilienblättchen  
(gewaschen und getrocknet)

**1** 200 g Mehl, 2 Prisen Salz und Trockenhefe in eine Schüssel geben. Nach und nach unter Rühren 50 ml Olivenöl, Milch und 50 ml lauwarmes Wasser zugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

**2** Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche durchkneten, in eine Schüssel geben, zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

**3** Backofen vorheizen (250 Grad Ober- und Unterhitze – 230 Grad Umluft), Backblech mit Backpapier auslegen. Teig vierteln, 4 kleine Pizzen von je ca. 10-12 cm Durchmesser ausrollen und auf das vorbereitete Blech geben.

**4** Zwiebeln schälen, auf dem Gemüsehobel in feine Ringe schneiden. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne

erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Mini-Pizzen damit belegen.

**5** Sardellenfilets fein hacken, auf den Pizzen verteilen, alles mit Chilipulver bestreuen, leicht salzen und pfeffern.

**6** Pizzen auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen 5 Minuten backen. Oliven, Pinienkerne und Sultaninen auf den Pizzen verteilen, alles weitere 5 Minuten backen. Pizzen mit Petersilie bestreut warm oder abgekühlt servieren.

 4 PERSONEN

 ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN  
GEHZEIT: 45 MINUTEN  
BACKZEIT: 10 MINUTEN

 MITTEL

# CHILI-KARTOFFELPÜREE mit grünen »Hojiblanca«

— entsteint, aus dem Frischebeutel —

## ZUTATEN

80 g grüne »Hojiblanca«-Oliven,  
entsteint

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)  
Salz

1 kleine getrocknete Chilischote  
250 ml Milch  
100 ml Olivenöl  
Chili (gemahlen, z. B. Pimiento de Espelette)

**1** Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Kartoffelwürfel mit reichlich kaltem Wasser, 1-2 Prisen Salz und der Chilischote aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten garen.

**2** Kartoffeln in ein Sieb abgießen, Chilischote entfernen. Kartoffeln wieder zurück in den Topf geben und zugedeckt noch 3-4 Minuten ausdampfen lassen.

**3** Oliven längs in feine Spalten schneiden.

**4** Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Die heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, heiße Milch unterrühren.

**5** Olivenöl sowie Oliven untermischen, alles mit Salz und gemahlenem Chili abschmecken und gleich servieren.

👤 4 PERSONEN

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

🔪 EINFACH



## »Hojiblanca«

Diese Olivensorte wird östlich der Provinz Sevilla, im Süden von Córdoba und im gesamten Norden Málagas angebaut. Die Olivenhaine liegen in einer Höhe zwischen 450 und 600 Metern auf tonhaltigen Böden. Die »Hojiblanca«-Olive ist kräftig, länglich geformt, fest und knackig und eignet sich hervorragend für die Produktion von schwarzen oxidierten Oliven.



## KRÄUTEROLIVEN mit grünen »Hojiblanca«

entsteht, aus dem Frischebeutel

### ZUTATEN

150 g grüne »Hojiblanca«-Oliven,  
entsteint

4 Knoblauchzehen

1 Zitrone (unbehandelt)

2 Zweige Thymian (gewaschen und getrocknet)

Je 1 TL Koriandersamen und

schwarze Pfefferkörner

Olivenöl

**1** Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trocknen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

**2** Abgetropfte Oliven mit Knoblauch, Zitrone, Thymianzweigen, Koriandersamen und Pfefferkörnern in ein Schraubglas schichten. Alles mit Olivenöl aufgießen und gut verschließen.

**3** Kräuteroliven gekühlt 1 Woche ziehen lassen (Glas hin und wieder schütteln, um die Zutaten zu vermischen).

**4** Oliven mindestens 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und in Schälchen füllen.

FÜR 1 GLAS VON CA. 400 ML INHALT

 ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
 ZIEHZEIT: 1 WOCHE

 EINFACH



# GRIECHENLAND

---

»Amphisis«

»Chalkidiki«

»Kalamata«



## ROTBARBEN IN WEINBLÄTTERN mit »Chalkidiki«

gefüllt mit Knoblauch, aus dem Frischebeutel

### ZUTATEN

#### FÜR DIE FISCH

4 Rotbarben (à ca. 150 g, küchenfertig, mit Kopf)

4 EL Olivenöl

4 EL frisch gepresster Zitronensaft

Je 1 EL fein gehackte Thymian- und Oreganoblättchen (gewaschen und getrocknet)

Salz, Pfeffer

90 g eingelegte Weinblätter

#### FÜR DAS PESTO

100 g »Chalkidiki«-Oliven, gefüllt mit Knoblauch

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)

2 EL Pinienkerne

1 Handvoll Basilikumblättchen

3 EL Olivenöl

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

**1** Fische waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in eine flache Schale legen. Olivenöl mit Zitronensaft und gehackten Kräuterblättchen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fische damit beträufeln und 1 Stunde im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.

**2** Backofen vorheizen (200 Grad Ober- und Unterhitze – 180 Grad Umluft). Eine feuerfeste Form mit einem Drittel der Weinblätter auslegen. Marinierte Fische abtropfen lassen, in die restlichen Weinblätter einwickeln. Fische in die Form legen und mit restlicher Marinade beträufeln. Alles im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten garen.

**3** Tomaten und 50 g Oliven grob hacken, mit Pinienkernen, Basilikumblättchen, Olivenöl und Zitronensaft fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Rotbarben in Weinblättern auf eine Platte legen und mit Tomaten-Oliven-Pesto und den restlichen Oliven anrichten.

 4 PERSONEN

 ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

MARINIERZEIT: 1 STUNDE

GARZEIT: 20 MINUTEN

 MITTEL

# MIESMUSCHEL-SPAGHETTI mit grünen Bio-»Amphisis«

entsteint, aus dem Frischebeutel

## ZUTATEN

150 g grüne »Amphisis«-Bio-Oliven,  
entsteint

2 kg frische Miesmuscheln  
3 EL Olivenöl  
Salz

400 g Tomaten  
1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe  
½ rote Peperoni

150 ml Weißwein  
150 ml Fischfond (a. d. Glas)

4 EL fein gehackte Petersilienblättchen  
(gewaschen und getrocknet)  
Pfeffer

2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
500 g Spaghetti

**1** Miesmuscheln unter fließendem kaltem Wasser mit einer Bürste gründlich waschen (bereits geöffnete Muscheln entfernen). 150 ml Wasser in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl und etwas Salz erhitzen, Muscheln zugeben, zugedeckt bei starker Hitze 3-4 Minuten garen (alle Muscheln müssen geöffnet sein, geschlossene Muscheln entfernen). 8 geöffnete Muscheln beiseitelegen, von den restlichen Muscheln Fleisch auslösen, kalt abspülen, Muschelfleisch grob hacken.

**2** Tomaten häuten, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln.

**3** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein hacken.

**4** Zwiebel, Knoblauch und Peperoni mit restlichem Olivenöl andünsten. Tomaten zugeben und 5-6 Minuten köcheln lassen.

**5** Oliven längs halbieren. Oliven, Muschelfleisch, Weißwein, Fischfond und Petersilie zugeben, alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**6** Spaghetti nach Packungsanweisung garen. Abgetropfte Spaghetti mit Muschel-Oliven-Sugo und den beiseitegelegten Muscheln mit Schale vermischen.

👤 4 PERSONEN

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

🍴 MITTEL





# ITALIEN

»Leccino«

»Nocellara«

»Cerignola«



## SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA mit »Nocellara«

aus dem Frischebeutel

### ZUTATEN

150 g »Nocellara«-Oliven

2 Knoblauchzehen

2 rote Zwiebeln

4 Sardellenfilets (in Öl)

3 EL Olivenöl

2 Dosen Kirschtomaten (à 240 g)

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Balsamicoessig

4 EL kleine Kapern

3 EL fein gehackte Basilikumblättchen  
(gewaschen und getrocknet)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

500 g Spaghetti

Frisch gehobelter Parmesan und

Basilikumblättchen (gewaschen und

getrocknet) zum Anrichten

**1** Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen, ebenfalls fein hacken. Fruchtfleisch der Oliven längs am Stein entlang abschneiden.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Sardellenfilets zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten andünsten.

**3** Kirschtomaten, Gemüsebrühe, Balsamicoessig, Kapern, Basilikum und  $\frac{2}{3}$  des Oliven-Fruchtfleischs zugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und 10-12 Minuten köcheln lassen.

**4** Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**5** Abgetropfte Spaghetti mit dem Sugo vermischen, mit dem restlichen Oliven-Fruchtfleisch, frisch gehobeltem Parmesan und Basilikumblättchen als Topping servieren.

 4 PERSONEN

 ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

 MITTEL

# PANZANELLA mit Bio-»Cerignola«

aus dem Frischebeutel

## ZUTATEN

**150 g »Cerignola«-Bio-Oliven**

400 g Weißbrot (vom Vortag)

10 EL Olivenöl

400 g Tomaten

1 rote Zwiebel

1 Bio-Salatgurke

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 EL Balsamico bianco

Salz, Pfeffer

4 EL geröstete Pinienkerne

Basilikumblättchen (gewaschen und

getrocknet) zum Bestreuen

**1** Weißbrot ohne Rinde in mundgerechte Würfel schneiden. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel zugeben und unter Rühren hellbraun rösten.

**2** Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel schälen, vierteln, Zwiebelviertel längs in feine Streifen schneiden.

**3** Gurke putzen, waschen, längs vierteln, Kerne entfernen. Fruchtfleisch quer in feine Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl mit Zitronensaft und Balsamico bianco vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Oliven abtropfen lassen, mit Brotwürfeln, Tomaten, Zwiebel, Gurke und der Vinaigrette vermischen. Alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Panzanella mit gerösteten Pinienkernen und Basilikumblättchen bestreut anrichten.

 4 PERSONEN

 ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

 EINFACH



## »Cerignola«

Die »Bella di Cerignola« aus der Gemeinde Cerignola in der apulischen Provinz Foggia gilt als eine der größten Oliven weltweit. Sie hat ein üppiges, bissfestes Fruchtfleisch und einen harmonischen Geschmack.





## THUNFISCHSALAT mit Oliven »À la Grecque«

aus dem Frischebeutel

### ZUTATEN

200 g Oliven »À la Grecque«

5 Karotten

Salz

2 grüne Paprikaschoten

2 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 EL frisch gepresster Zitronensaft

6 EL Olivenöl

2 EL fein gehackte Minzblättchen

(gewaschen und getrocknet)

Pfeffer, Zucker

2 Dosen Thunfisch (in Olivenöl, à 160 g)

Minzblättchen zum Anrichten

(gewaschen und getrocknet)

**1** Karotten putzen, schälen, quer in feine Scheiben schneiden. Karottenscheiben in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

**2** Paprikaschoten waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch längs in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, längs in feine Spalten schneiden.

**3** Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch mit Zitronensaft, Olivenöl und fein gehackten Minzblättchen verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Zucker abschmecken. Karotten, Paprika und Zwiebeln mit der Marinade vermischen, auf einer Platte anrichten.

**4** Thunfisch abtropfen lassen, leicht zerpfücken und mit Oliven »À la Grecque« auf dem Salat anrichten. Alles mit Minzblättchen bestreut servieren.

 4 PERSONEN

 ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

 EINFACH

## »À la Grecque«

»Beldi« ist die wichtigste Olivensorte in Marokko. Die Oliven werden reif (schwarz) geerntet, schichtweise in Salz eingelegt und so einer Gärung unterzogen. Im ersten Monat werden die Fässer mit den in Salz eingelegten Oliven jeden Tag gerollt, danach jede Woche. Diese traditionelle »Oliven-Handarbeit« wird seit Jahrhunderten in Marokko gepflegt. Die Oliven »À la Grecque« haben dadurch eine schrumpelige Haut, ein sehr intensives Aroma und sind auf Grund des Produktionsverfahrens recht salzig.



## BULGUR mit Oliven »À la Grecque«

aus dem Frischebeutel

### ZUTATEN

200 g Oliven »À la Grecque«

250 g feiner Bulgur

(geschroteter Hartweizengrieß)

Salz

Je 1 rote und grüne Peperoni

1 grüne Paprikaschote

400 g Tomaten

Je 2 Handvoll Petersilien- und Minzblättchen

8 EL frisch gepresster Limettensaft

6 EL Olivenöl

Pfeffer, Kreuzkümmel (gemahlen)

Harissa (Peperonizubereitung, a. d. Glas/Tube)

**1** Bulgur nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Bulgur ausquellen und abkühlen lassen.

**2** Peperoni waschen, längs halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. Paprikaschote waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Petersilien- und Minzblättchen waschen, trocknen und fein hacken.

**3** Bulgur mit Peperoni, Paprika, Tomaten, Kräutern, Limettensaft und Olivenöl gründlich vermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Harissa abschmecken.

**4** Bulgur-Mix mit Oliven »À la Grecque« anrichten.

 4 PERSONEN

 ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

 EINFACH



Statt Bulgur kann man auch Couscous verwenden. Den feiner geschroteten Hartweizengrieß gibt es oft schon vorgegart – deshalb kann man ihn besonders schnell zubereiten!



## **ALLES RUND UM DIE OLIVE AUS DEM FRISCHEBEUTEL!**

**Endlich ist es da: unser »Olivenbuch«. Erfahren Sie alles aus der Welt der Tafeloliven.**

**Welche Sorten gibt es und was sind die Unterschiede?**

**Wie werden Tafeloliven verarbeitet?**

**Warum sollte man bevorzugt Tafeloliven im Frischebeutel kaufen?**

**Wieso behalten diese Oliven ihren authentischen Geschmack und**

**wieso wirkt sich der Frischebeutel nachhaltig auf die Umwelt aus?**

**Unsere tollen Rezepte zu den verschiedenen Sorten werden auch Sie begeistern.**

**Wir wünschen Ihnen viel Genuss!**

**[www.dumet.ch](http://www.dumet.ch)**